வைத்திய கலாநிதி

THE VAIDYA KALANIDHI

EDITOR
Pandit M. Duraiswami Aiyangar,
Ayurveda Bhushan.

பத்திராதிபர்
பண்டித எம். துரைஸ்வாமி ஐயங்கார்
ஆயுர்வேத பூஷணன்

புஸ்தகம் 1. Vol. 1. — ஆனந்தவருஷ சித்திரைமீ —MAY—1914. — ஸஞ்சிகை 9. No. 9.

FLY IS A DISEASE CARRIER.

ஈக்கள் பிணிகளைப் பரவச்செய்யும் ஸாதனங்களாம்.

BY

Dr. A. Lakshmipathi, B. A., M.B., & C. M.,
Physician, Surgeon and Editor of
Vijnanachandrika Series.

நாம் ஓர் ஐந்து நிமிஷம்வரையில் ஒரு ஈ சப்பும் வேலைகளைக் கவனித்துவந்தால், அத டமிருந்து தெரிந்துகொள்ளக்கூடிய விஷம் அநேகமுண்டென்று அறிவோம். நமது தேசத்தில் எக்காலத்திலுமே ஈக்களுக்குக் குறைவிராது. ஆகிலும், மாரிகாலத்தில் பனம் பழம், பசுஞ்சாணம் முதலியவை அழுகிக் கொண்டு வரும்போது அவை அபரிமிதமாய் எங்கும் வியாபித்திருக்கும். இதற்கு அசுத்தியே காரணம். ஒரு கிராமமாவது, வீடாவது சுத்தமாயிருக்கிறதா வென்பதை, அங்குள்ள ஈக்களின் ஸங்க்யையைக்கொண்டு ஒருவாறு நிர்த்தாரணம் செய்யலாம். ஈக்கள் ஓரிடத்தில் எவ்வளவு குறைவாகக் காணப்படுமோ அவ்வளவு பரிசுத்தமாகவும் அவ்விடம் இருப்பதாகக் கூறலாம். பூமி முதலியதை அளப்பதற்கு சங்கிலி அல்லது கயிறுகளும், தான்யம் முதலியவற்றை அளப்பதற்குப் படிகளும் உபகாரணங்களாயிருப்பதுபோல், ஒரு கிராமத்தின் ஆரோக்கிய நிலைமையை அளந்தறிவதற்கு அங்குள்ள ஈக்களின் தொகுதியே தகுந்த கருவிகளாகின்றன. ஒரு ஈயை சிறிதுநேரம் உற்றுநோக்கிவந்தால், "இது இங்குமங்கும் குதித்தோடுவதற்குக் காரணமென்ன?" என்று யோசிக்க வேண்டிவரும். இது சிறிதுநேரம் நமது கைகளின்மேலும், கொஞ்சநேரம் நாய்களின்மீதும், கொஞ்சநேரம் சிறுவர்களுடைய சரீரத்திலுள்ள சிரங்குகளின்மேலும், மற்றும் சில ஸமயங்களில் ஜலதாரையிலுள்ள அழுகிய தண்ணீரிலும், மலினமான வேறிடங்களிலும் தாவித் தாவியோடி இறுதியில் ஒரு சுவரின் மேலோ அல்லது கதவின்மீதோ அமர்ந்துட்காரும். அவ்விடத்தில் அது உட்கார்ந்து செய்தென்னென்று கவனித்துப் பார். இது முன்பு தோன்றியவாறெல்லாம் வேண்டுமென்று வேலையில்லாமல் இடம்விட்டு இடம் பாய்ந்தோடியதாகக் கருதவேண்டாம். ஓடித்திரிந்த விடங்களிலிருந்தெல்லாம் இது தனது இறகுகள்மீதும் தலையின்மீதும் கால்முதலிய மற்றும் பல அவயவங்களின்மீதும் தாங்கக்கூடுமான சுமையை யெடுத்துக்கொண்டு, அவற்றைத் தின்பதற்காக இவ்விடத்தில் வந்து அமர்ந்துட்கார்ந்தது. இப்பொழுது இது செய்யும் வேலையை நுட்பமாகப் பார்க்கவேண்டும். இது

தனது முன்பக்கத்திலுள்ள நான்கு கால்களாலும் வணங்கி நின்றுகொண்டு, பின்புறத்து இரண்டு கால்களாலும் இறகுகளையும், முதுகு முதலிய அவயவங்களையும் வெகு சிரத்தையோடு துடைத்துக்கொள்ளும். இவ்விதம் துடைத்துத் துடைத்து, தன்மீது சுமந்துகொண்டுவந்த சரக்குகளையெல்லாம் பின்கால்களால் எடுத்து, அவற்றைத் தனது ஆறு கால்களாலும் துவைத்து ஒரு பிண்டமாகச்செய்து, முன்புறத்திலுள்ள இரண்டு கால்களால் அதை வாயிற்போட்டு விழுங்கிவிடும். இவ்விசமே பின்புறத்திலுள்ள நான்கு கால்களால் நின்றுகொண்டு, முன்புறத்து இரண்டு கால்களாலும் தலை, தோள் முதலான அவயவங்களிலுள்ள பண்டங்களை யெடுத்து முன்போலவே உருண்டைகளாகச் செய்து விழுங்கும். இந்த உருண்டைகள் மஹா ஸூக்ஷ்மமான கிருமிகளைத் துவைத்துச் செய்யப்படுபவையேயன்றி வேறல்ல. இக்கிருமிகளே இதற்கு ஆஹாரமென்று அறிந்துகொள்ளாதவர்களால், இந்த ஈ, தனது கை கால்களை என் மாற்றிமாற்றி ஆட்டவேண்டுமென்னும் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. இது தன் உடலைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதற்காகத் துடைத்துக் கொள்கிறதென்று சிலர் நினைக்கலாம். ஆனால் இது அங்குமிங்கும் அலைந்து ஓரிடத்தில் வந்துட்கார்ந்த பிறகும், அதற்கு முன்பும், இந்த ஈயின் ஒருகாலை பூதக்கண்ணாடியில் வைத்துப் பரீக்ஷிப்போமாயின் இதன் உண்மை அறியப்படும். இந்த வியாஸத்திற்காகப் போடப்பட்டிருக்கும் இரண்டு படங்களையும் கவனியுங்கள். இப்படங்கள் ஈயின் உடலை இயற்கையினும் ஆயிர மடங்கு அதிகப் பெரிதாகச்செய்து காட்டுகின்றன. ஒரு வஸ்துவை 1000-மடங்கு அதிகப் பெரிதாகக் காட்டும் சக்தியுடைய பூதக்கண்ணாடியினால் ஈயைப் பரீக்ஷித்து இவ்வித படம் நிர்மிக்கப்பட்டது. ஓர் ஈயைக் கொன்று, அதன் வயிற்றிலுள்ள பதார்த்தத்தையும் இப்பூதக்கண்ணாடியினால் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால், அதனால் உண்ணப்பட்டவை யாவும் ஸூக்ஷ்மமான கிருமிகளேயென்று நிச்சயிப்பீர்கள். இல்லையேல், நாம் புஜிக்கப்போகும் அன்னத்தின்மீது ஒரு ஈ வந்துட்கார்ந்தால் சில நிமிஷம் கழித்து அந்த சோற்றுப் பருக்கையைக் குவிப்பாக எடுத்து பூதக்கண்ணாடியால் பரீக்ஷியுங்கள்; ஒரு பருக்கையில் விதம்விதமாக எவ்வளவோ ஸூக்ஷ்ம ஜீவன்கள் காணப்படும். அந்த ஸூக்ஷ்ம ஜீவன்கள் ஈயினால் இடப்பட்ட மலத்தில் இருப்பவை. அன்னத்தின்மேல் ஈ பானது மலத்தைக் கழிக்கும்போது, அந்த மலம் வெகு சிறிய கறுநிறப் பொட்டுபோல் காணப்படும். கருத்துடன் பார்த்தாலன்றி அது தெரியாது. நாம் தெரிந்தும் தெரியாமலும் அதைத் தின்று விடுகிறோம்.

இவ்வாறு ஈக்களாலும், எறும்புகளாலும், கொசுக்களாலும் பரவும் ஸூக்ஷ்ம ஜீவன்கள் எங்கிருந்து வருகின்றன வென்பதை அறிய வேண்டுமானால், நீர் வெகு தூரம்போய்த் தேட வேண்டிய அவசியமில்லை. நமது கண்களுக்குத் தெரியாமல் நம்மைச் சுற்றிலும் அழுகிக் கிடக்கும் நுண்ணிய ஜந்துக்களின் உடல்களும், நாம் எறிந்துவிடும் காய்கறிகளின் தோல் இலை முதலியவைகளும் ஸூக்ஷ்ம ஜீவன்களுக்கு எப்பொழுதும் வேண்டியவளவு உணவாக உபயோகமாகின்றன. நமது வீடுகளில் எந்தெந்த இடம் அசுசியாக இருக்கின்றதோ, அவ்விடத்திலெல்லாம் அபரிமிதமாக ஸூக்ஷ்ம ஜீவன்கள் அடர்ந்திருக்குமென்பதில் ஸந்தேஹமில்லை. நீர் உம்முடைய வீட்டில் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் கவனித்து நுட்பமாகப் பார்த்தால்தான் இவ்விஷயம் தெரியவரும்.

வீதியிலிருந்து நுழையும் வாயிற்படி:—நமது பிராசீன ஆசாரத்தின்படி ஒவ்வொருவரும் போஜனம் செய்வதற்கு முன் வீட்டுக்குள்

நுழையும்போது கை கால்களைக் கழுவி விட்டு உட்செல்வது வழக்கம். அந்த நீர் தாராளமாய் ஓடுவதற்கு ஜலதாரை யில்லாமற்போனால் அவ்விடத்திலேயே தங்கிப்போய், அவ்விடம் சேறும் தண்ணியுமாக மக்கிவிடுகிறது. இவ்விடத்திலேயே மூக்கையும் சிந்திப் போடுவார்கள். இதெல்லாம் சேர்ந்து அவ்விடத்தில் அழுகத் தொடங்கும். இவ்விதம் பட்டணங்களில் விசேஷமாயிராதென்றாலும், கிராமங்களிலுண்டு; ஏனெனில், வீட்டு வாயில்களில் பட்டணத்தி லிருப்பதுபோல் ஜலம் தாராளமாய் ஓடுவதற்குக் கிராமங்களில் ஜலதாரை கிடையாது. இவ்விதம் கெட்டுப் போன தண்ணீரிலும் சேற்றிலும் பகல் வேளைகளில் கொசுக்களும் ஈக்களும் தங்கியிருந்து, அங்கு அழுகிப் பதன்கெடும் நுண்ணிய பதார்த்தங்களில் வியாபித்துள்ள ஸூக்ஷ்மக் கிருமிகளை உணவாகக் கொள்கின்றன. பிறகு இரவில் அக்கொசுக்கள் பலம் பெற்று இரேழியெனப்படும் வாயிற் கடவைமூலமாய் வீட்டினுள் நுழையும். வீட்டுக்குள் நுழையும்போது கை கால்களைக் கழுவிக்கொள்வது அவசியமென்றாலும், அத்தண்ணீர் அவ்விடத்தில் சிறிதும் தங்காமல் உலர்ந்துவிடும்படி யேற்பாடு செய்வது அவசியம்.

வாயிற் கடவை:—வேலைக்காரி வீடுகளைப் பெருக்கியதால் வந்த குப்பைகளிலிருந்தும், பிள்ளைகள் எறிந்துவிடும் பழத்தோல் முதலியவற்றிலிருந்தும் சிதறிய அணுக்கள் நமக்குத் தெரியாமல் வாயிற்கடவையில் சேர்ந்திருக்கும். சில விடங்களில் வாயிற்படியின் அடியில் ஜலம் முதலியது போவதற்காகச் சிறிய எலிவளைபோன்ற த்வாரம் ஒன்று ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும். அதை தினந்தோறும் சுத்தம்செய்வது வழக்கமில்லை. அதில் அநேகவிதமான குப்பைகள் அடைந்திருக்கும். முற்கூறியபடி நமக்குத் தெரியாமல் சிதறியிருக்கும் குப்பைகளிலும், இந்தத்துவாரத்தில் அடைபட்டிருக்கும் குப்பையிலும் ஸூக்ஷ்மக் கிருமிகள் செழித்து வளரும். வாயிற்படியின் துவாரத்திலும் கதவுகளின் இடுக்குகளிலும் அடைபட்டுள்ள குப்பையை ஒருநாள் வெளிப்படுத்தினால், அப்பொழுது அவற்றிலுள்ள ஸூக்ஷ்மக் கிருமிகள் அவ்விடத்தில் எங்கும் பரவி விடும்.

படுக்கை யறை:—இங்கு ஒரு மூலையில் கட்டில், ஒரு மூலையில் பெட்டிகள், மற்றொரு மூலையில் துணி முதலியவைகளும் போடப்பட்டிருக்கும். அல்லாமலும் பற்பல கூடை முதலியவைகளும் பரப்பப்பட்டிருக்கும். படிப்பவர் வீட்டில் ஒரு பலகையின்மீது காகிதங்களும் புஸ்தகங்களும் வைக்கப்பட்டிருக்கும். மாதக் கணக்காகவும் அல்லது வருஷக் கணக்காகவும் அவற்றின்மீது தும்பு தூசுகள் படிந்து அளவற்ற அழுக்குகள் சேர்ந்திருக்கும். பழைய பெட்டிகளின் அடியிலும், அவற்றிற்கடுத்த சுவரோரங்களிலும், பண்டைக்காலத்திய பானை முதலியவற்றின் அடிப்புறங்களிலும் குப்பை முதலானவற்றுடன் பல்லி, கரப்பான் பூச்சிகள், எட்டுக்காற் பூச்சிகள், தேள் முதலியவை சேர்ந்து, அநேகம் புழுக்களையும் சிறிய பூச்சிகளையும் அழித்துத்தின்று அவற்றின் சின்னஞ் சிறிய உடல்களும், மலங்களும் அவ்விடங்களில் மேன்மேலும் குவிந்திருக்கும். அவற்றில் ஸூக்ஷ்ம ஜீவராசிகள் இவ்வளவுதான் சேர்ந்திருக்குமென்று எழுதமுடியாது.

சமையலறை:—படுக்கை யறையிலிருந்து சமையலறைக்குப் போவோம். பிராம்மணரைத் தவிர்த்து இதரஜாதிகளைச் சேர்ந்த அநேகருடைய கிருஹங்களின் சமையலறைகளில் ஒரு மூலையில் பழைய அன்னங்களைப் போட்டுப் புளிக்கவைத்த காடிப்பானை வைத்திருப்பது வழக்கம். அங்கு வழக்கமாக நடமாடுகிறவர்களுக்கு அதிலிருந்து வரும் ஒருவித நாற்றம் அருவருப்பைத் தராமலிருந்தாலும், புதிதாக

ஒருவர் அவ்விடம் போகும்போது சுடும்புளிப்பான ஒரு நாற்றம் முகத்தில் வந்து கவிந்துகொள்ளும். அப்பாணையின் அருகில் பழைய புளிக்கோதுகளும், காய்கறிகளின் துண்டுகளும் சிதறுண்டு வெகு நாட்களாக மக்கிக் கொண்டிருக்கும். சில அநாகரிகப் பிராம்மணர்களுடைய வீட்டின் சமையலறைகளிலும் இவ்விதம் இருக்கக் காணலாம். சமையலறையின் தரைமுடியவும் தினந்தோறும் சாணமிட்டு கனமாக மெழுகுவதுடன், போஜனம் செய்தவிடங்களை அதினும் கனமாகச் சாணத்தைக்கொண்டு தினத்திற்கு இரண்டு மூன்று வேளை வரிசை வரிசையாக ஸாதாரணமாய் மெழுகுவார்கள். சாணத்தில் எவ்வளவு நுண்ணுயிர்கள் (Microbes) இருக்கின்றனவென்று ஏற்கனவே உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். (சென்ற மார்கழிமாதத்திய 5-வது ஸஞ்சிகையிலுள்ள 4-வது படத்தை மற்றொருமுறை உற்றுப் பாருங்கள்.) அந்த நுண்ணுயிர்களைப் பிடிப்பதற்காக எண்ணிறந்த ஈக்கள் இச்சமையலறையில் சூழ்ந்திருக்கும். மிளகாய் விதைகள், வெந்தியம், புளி, கடுகு, எண்ணெய்முதலிய சாமான்கள் ஒரு மூலையில் சிதறிப்போய் பிசுபிசுப்பான மண்ணுடன் கலந்து விகாரமாகக் காணப்படும். அந்த நாற்றத்திற்காக அவ்விடத்தில் கரப்பான் பூச்சிகளும் சிறிய சிலந்திப்பூச்சிகளும் வந்து முட்டையிட்டு வரும். அவ்விடங்களில் வெகு நாட்களாக வைத்திருக்கும் பலகைகளைத் தூக்கினால் போதுமானது; அவற்றின் கீழ் ஈரமும் பற்பல அழுக்குகளும் வெகுநாட்களாகவே தங்கியிருப்பதால் சிறிய பூச்சிகளும், (insects) ஸூக்ஷ்மக் கிருமிகளும் (Microbes) இவ்வளவுதான் இருக்குமென்று நாம் சொல்ல முடியாது. வரவர இப்பொழுதுதான் நாகரிகம் மேலிட்ட சிலருடைய வீடுகளில் இவ்வித விகாரங்கள் உண்டாகாவண்ணம் ஏற்பாடு செய்து வருகின்றனர். காரைபூசாத சமையலறைகளில் இன்றைக்கும் தண்ணீர்க்குடம் முதலியது வைத்திருக்குமிடத்தைச் சுற்றிலும் தரையானது எப்பொழுதும் சத சதப்பாகவே இருக்கும். இவ்விடங்களில் கறையான்களும், நுண்ணுயிர்களும் செழித்து விருத்தியாகக் கூடும். ஆகவே, இதைச் சுற்றிலும் ஈக்கள் மொய்த்துக் கொண்டிருக்கும். ஒரு மூலையில் சில நாட்களுக்கு வேண்டிய வறட்டிகளும் சுள்ளி குப்பல்களும் கரியும் சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருக்கும். மற்றொரு பக்கத்தில் சில மட்பாத்திரங்களும், ஊறுகாய்ப்பாணையும், பழைய காய்கறி இலைமுதலியவைகளும் வைக்கப்பட்டிருக்கும். எலிமுதலியவைகள் அவ்விடத்தில் வந்து அதிகமாய் நடமாடி அசுத்தப்படுத்துவதற்கு மேற்கூறிய பண்டங்களும் பாத்திரங்களும் காரணமாகின்றன.

ஜலதாரை :—இதிலுள்ள கோரமான மலின வஸ்துக்களை நினைக்கவும் நமக்கு மிக அருவருப்பாயிருக்கிறது. சமையலறையையும் அங்குள்ள பாத்திரங்களையும் கழுவித்தள்ளும் அழுக்கு நீர் இதில் சேர்ந்திருக்கும். கஞ்சியும் வெகு நாட்களாய் இதில் சிறிதேனும் ஒருமூலையில் தங்கி நிற்கும். கற்களால் நன்றாகக் கட்டப்படாமல் ஸாதாரண மண் தரையிலுள்ள ஜலதாரையின் கோரநிலைமையை நாம் கண்ணால் காணவும் ஸஹியோம். காய் கறிகளும் இதில் அழுகிக் கிடக்கும். இதில் ஸூக்ஷ்மக்கிருமிகள் மாத்திரமேயல்ல, சில விடங்களில் கண்களால் நன்கு பார்க்கக்கூடிய பெரிய புழுக்களும் உற்பத்தியாய் நெளிந்துகொண்டிருக்கும். இவ்விடம் ஈக்களுக்கு எவ்வளவு போக்யமாயிருக்குமோ நீங்களேயோசித்துப் பாருங்கள்!

பின்புறத்து முற்றம் :—எவ்வீடுகள் கப்பியிடப்பட்டு ஒழுங்காக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றனவோ அவ்வீடுகளிலும் பின்புறத்து முற்றத்தில் அப்யங்கஸ்நாநம் செய்து கழிந்த எண்

ணைப் பிசுக்குள்ள தண்ணீரும், தலையிலிருந் துதிர்ந்த மயிர்களும், பழைய கந்தைகளும் இராமற்போகாது. அப்யங்க ஸ்நாநம் செய்யும்போது வீட்டிலுள்ளவர் அனைவருக்குமாய் பத்துக்குடம் ஜலம் செலவழிந்தால், அதில் இரண்டு மூன்றுகுடம் ஜலத்தைவிட வெளியில் அதிகம் போகாது. ஸ்நானம் செய்வதற் குபயோகித்த ஜலத்தில் அரைவாசியாவது அந்த முற்றத்தில் ஊறுமற்போவதில்லை. கிராமாந்தரங்களில்தான் இவ்வித முற்றங்களில் ஸாதாரணமான புழுக்களும், நாகப்பூச்சிகளும், கருவழலாம் பூச்சிகளும் விசேஷமாக உற்பத்தியாய் நெளிந்தோடுவதைக் காணலாம். இவ்விடங்கள் மிக அசுத்தமானவை யென்பதற்கு அங்கு மொய்த்துக்கொண்டிருக்கும் ஈக்களே போதுமான மூகாந்தரமாகும்.

புறக்கடை :—வீட்டிலிருந்து கழியும் ஸகலவிதமான அழுக்குநீரும் ஜலதாரையின் மூலமாய்ப் புறக்கடையில் வந்துசேரும். வீட்டிற்கு அடுத்தாற்போல் ஒரு பள்ளத்தில் வந்து இந்த சாக்கடை நீரெல்லாம் தங்கிநிற்கும். அதற்கப்புறம் குப்பைகளைக் கொட்டிவைப்பதற்குப் பெரிதாக ஒரு குழி வெட்டப்பட்டிருக்கும். வீட்டின் உட்புறத்திலும் அந்தந்த வீட்டின் தெருவிலும் அப்போதைக்கப்போது விழும் எல்லாவிதமான குப்பைகளையும் அவரவரது வீட்டின் புறக்கடையிலுள்ள அக்குழியில்தான் சேர்த்துக்கொள்வார்கள். ஒருவருஷம் அல்லது ஆறுமாதம்வரையில் பழைய குப்பைகள் அடியில் அழுந்திக்கிடக்க, புதியகுப்பைகள் மேன்மேலும் குவிந்துகொண்டேவரும். முதலிற்கூறிய சாக்கடைக் குழியிலும், இக்குப்பைக் குழியிலும் ஒருவருஷம் அல்லது ஆறுமாதம்வரையில் அழுகிப்போன தண்ணீரும் குப்பைகளும் மேன்மேலும் சேர்ந்து வரும்போது அவற்றில் அபரிமிதமாக பெரிதும் சிறிதுமான பற்பல கிருமிகள் ஏராளமாக உற்பத்தியாய் விடுகின்றன. இதெல்லாம் ஈக்களும் கொசுக்களும் செய்த பாக்யமே!

இவ்வாறு நமது வீடுகளில் எவ்விடத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தாலும், அங்கெல்லாம் மனிதருக்குக் கேடு விளைவிக்கக்கூடிய நுண்ணுயிர்கள் உற்பத்தியாவதற்குவேண்டியஸாதனங்கள் ஸம்பூர்ணமாயிருக்கின்றன. வீடுகளைச் சுத்தமாகவைத்திருப்பவர்களுடைய வாஸஸ்தலங்களிலும் முற்கூறிய தோஷங்களில் சிலவற்றைக் காணக்கூடுமென்பதில் ஸந்தேஹமில்லை. ஆகவே ஒவ்வொருவரும் தமதுவீட்டை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள எவ்வளவு பிரயாஸமெடுத்துக்கொண்டபோதிலும் அது அதிகமென்று நினைப்பதற்கில்லை. நுண்ணுயிர்களை நாம் கண்களால் காணமுடியாதாகையால், சுத்தமாயிருப்பதாகக் கருதப்படுமிடத்திலும் அவை விசேஷமாகப் பரவியிருக்கலாம்.

ஒரு கோழியானது ஒன்றும் காணப்படாத ஓரிடத்தைத்தனது கால்களால்கிளறி ஏதோ ஒரு வஸ்துவை மூக்கினால் கொத்தி யெடுத்துக் கொள்ளும். இதற்கு அவ்வித மண்ணில் தான்ய மணிகள் ஏதேனும் அகப்படுமா! தவிடு கிடைக்குமா! ஒன்றும் கிடைக்காதே! வீணில் இது ஏன் இவ்விதம் சிரமப்படுகிறதே! என்று நினைக்கலாம். ஒரு குப்பையின்மீது இருந்துகொண்டே இது எத்தனை நாளானாலும் தனது வயிற்றை நிரப்பிக் கொள்ளக்கூடும். கோழி மண்ணைத் தின்னுமென்று நமக்கெல்லாம் தெரியவருமல்லவா? இது நமது கண்களுக்குப் புலப்படாத மிக ஸூக்ஷ்மமான கிருமிகளையெல்லாம் பிடித்துத் தின்பது வழக்கம். இதைக்கொண்டு கோழியின் கண்கள் நமது கண்களைவிட மிகவும் கூர்மையானவையெனத் தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆகையால் கோழிகளும் ஈக்களும் நமதுவீடுகளில் சுத்தமாயிருப்பதாகத் தோற்றுமிடங்களிலும் நுண்ணுயிர்களைப்பிடிப்பதற்காக முயற்சிப்பதையெல்லாம்

உற்றுநோக்கி, அவ்விடங்களில் ஸூக்ஷ்மக் கிருமிகள் பரவியிருப்பதாகத் தீர்மானித்து, நுண்ணுயிர்களை அழிப்பதற்கான முயற்சிகளைச் செய்து, மீண்டும் கோழியாவது ஈயாவது அவ்விடங்களில் வந்து ஆஹாரம் தேடாதபடி ஏற்பாடு செய்வது அவசியம். உமது வீட்டில் ஈக்கள் பறந்துகொண்டிருந்தால், எங்கேயோ அசுசி இருக்கவேண்டுமென்று நிச்சயித்துக் கொள்ளும். உடனே அவ்விடத்தைத் தேடிப் பார்த்து சுத்தம்செய்து விடவேண்டும். ஈக்கள் எப்பொழுது வீட்டில் காணப்படவில்லையோ, அப்பொழுதுதான் உமது வீடு சுத்தமாயிருப்பதாக நிச்சயிக்கக்கூடும். மேலும் உமது வீட்டை மாத்திரம் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டால் போதாது. உமக்கு அண்டையிலுள்ள வீடுகளும், வீதிகளும் சுத்தமாயிராவிட்டால், அங்குள்ள அசுத்தங்களிலிருந்து நுண்ணுயிர்கள் வாயுவினாலும் ஈக்களாலும் உமது வீட்டிற்குக் கொண்டு வரப்படும். அண்டை வீட்டுக் காரர்களுக்குச்சொல்லி அவர்களுடைய வீடுகளையும் தெருக்களையும் பரிசுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளும்படி ஏற்பாடு செய்வது அவசியம். அவர்களால் முடியாமற்போனால் கூடியவரையிலும் அவர்களுக்கு ஸஹாயமாயிருந்து அவ்விதம் செய்விக்கவேண்டும்.

ஈக்களைப்பற்றி ஒன்பது நியமங்கள் அமெரிகாதேசத்து இராஜாங்கத்தாரால் ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கின்றன. இந்த நியமங்களை அத்தேசத்து இராஜாங்கத்தார் வெகு சிரத்தையாகக் கவனிக்கின்றார்கள் :—

1. பிணியாளியினிடம் ஈக்களை வரவிடக் கூடாது.

2. ரோகியிருக்கும் அறையில் ஈ பிரவேசித்தால் அதை உடனே பிடித்துக்கொன்று விடவும் ; இதை எளிதில் பிடிப்பதற்காக ஒரு வித பிசின் தடவிய காகிதம் விற்கப்படுகிறது.

3. அழுகிப்போன பதார்த்தங்களை வீட்டிலாவது வீட்டிற்கு அருகிலாவது சேர்த்து வைக்கக் கூடாது ; அசுத்தமென்று ஸந்தேஹிக்கக் கூடியவிடத்தில் சுண்ணாம்பு நீறையாவது கிரொஸினையில்லயாவது தெளிக்க வேண்டும். இதனால் ஸூக்ஷ்மக் கிருமிகள் அழிந்துவிடும்.

4. உணவுப் பொருட்களின்மீது ஈக்கள் உட்காராதபடி அவற்றை மூடி வைக்கவேண்டும். போஜனம் செய்து முடிந்தவுடனே எச்சிலிலைகளையும் உண்ணும் கலங்களையும் மூடிவிடவேண்டும்; அல்லது வெளிப்படுத்தி சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

5. உபயோகமில்லாத பதார்த்தங்களை அப்போதைக்கப்போது எரித்துவிடவேண்டும்; அல்லது பள்ளந்தோண்டி பூமிக்கடியில் போட்டுப் புதைத்துவிடவேண்டும்.

6. பசுக்களின் சாணத்தை அப்போதைக்கப்போது பள்ளத்திற் கொட்டி மண்ணால் மூடிவிடவேண்டும் ; அல்லது பள்ளத்தைப் பலகைகளால் மூடிவிடலாம் ; அல்லது கிரொஸினையிலை சாணத்தின்மேல் ஊற்றி சுத்தம் செய்யலாம்.

7. கடைகளில் விற்கப்படும் உணவுப் பொருட்களை மூடி வைக்கவேண்டும் ; அல்லது கண்ணாடி பீரோக்களில் வைத்திருக்கலாம்.

8. ஈக்கள் காணப்படவில்லையென்றாலும், அவற்றைப் போஷிப்பதற்கான நுண்ணுயிர்கள் சில சிறிய அழுக்கடைந்த வஸ்துக்களின் மேல் பரவியிருக்கலாம். அவை பெட்டியின் அடியிலோ, பெட்டியின் உட்புறத்து ஓரங்களிலோ இருக்கக் கூடும். [illegible]த் திறக்கும் போது திடீரென்று நமக்கும் தெ[illegible]ாமல் ஈயானது உள்ளே புகுந்துவிடும் ; ஆகவே ஆஹார வஸ்துக்களடங்கிய பெட்டியை, திறக்கும்போதும், மூடும்போதும் உள்ளே ஈ பிரவேசிக்காமலிருக்குமாறு வெகு ஜாக்கிரதையுடன் கவனிக்கவேண்டும்.

9. அழுக்கில்லாத விடங்களில் ஈ இராதென்று நிச்சயமாய் நம்பலாம்.

HISTORY OF AYURVEDA.

ஆயுர்வேத சரிதம்.

By
Mr. T. D. RAJA VAJAPEYAR,
Sub-Assistant Surgeon.

ஆயுர்வேதமாவ தென்ன? ஆயுர்வேத மென்பது ஆயுளின் பரிமாணத்தைக் காட்டக்கூடிய ஓர் சாஸ்திரம். ஆயுர்வேத மென்பது வைத்திய சாஸ்திரமென்றும், சிகித்ஸா சாஸ்திரமென்றும் பொருள்படும்—

ஆயுர்வேதத்தின் லக்ஷணம்—"ஹிதாஹிதம் ஸுகம் துக்கமாயுஸ்தஸ்ய ஹிதாஹிதம்-மாநஞ்ச தச்ச யத்ரோக்தமாயுர்வேத:ஸஉச்யதே" 'மனுஷ்ய சரீரத்தின் ஸுகாஸுகங்களையும், வியாதியின் நிதானம் சமனம் முதலியவற்றைப் பற்றியும் தெரிவிக்கும்நூல்" அவ்வித ஆயுர்வேதத்தைப் பற்றி நாமிப்பொழுது எழுதுவோம்—

இங்கிலீஷ் வைத்தியம் பிரபலமாய் நம் நாட்டுக்கு வந்த நாள்முதல் ஆயுர்வேதத்தை மறக்க ஆரம்பித்தோம். இதன் காரணங்களை பிறகு எடுத்துரைப்போம். இப்பொழுது இங்கிலீஷ் வைத்தியர்கூட கடைசியாக நம்முறைகளையே அடுத்திருப்பதால் ஆயுர்வேதம் எப்படி உண்டாயிற்றென்பதையும், விருத்தியடைந்து மறுபடி இப்பொழுது அது தலைகாட்டுவதையும் சற்றுத் தெரிந்துகொள்ள ஆவலுண்டாகிறது.

பூர்வகாலத்தில் ஹிந்துக்கள் "வைத்தியத்தை" எப்படி அனுஷ்டித்து வந்தார்களென்பது தெளிவாகத் தெரியவில்லையென்று அநேகருடைய அபிப்பிராயம். ஆனால் அதைத் தெரிந்துகொள்ள அக்காலங்களில் எழுதப்பட்ட புத்தகங்களிலிருந்தே கொஞ்சம் அறிந்துகொள்ள வேண்டியதாயிருக்கிறது. அநேக ஆயுர்வேத நூல்களை ஆராய்ந்துப்பார்க்கின் இவை 'ஆயுர்வேதம்' என்கிற ஒரு பெரிய கிரந்த ஸாகரத்தைக் குறித்துக்காட்டுகின்றன. இப்படி இருந்தபோதிலும் கிருஸ்து நூற்றாண்டுக்கு சுமார் 1000-வருஷங்களுக்கு முன் வைத்தியத்துக்கு ஸம்பந்தமில்லாமலிருக்கும் புஸ்தகங்களில் இருந்து வைத்தியத்தை (ஆயுர்வேதத்தைப்) பற்றிச் சொல்லுகிற நூல்கள் பலவுள. ஆகையால் நம் வைத்தியசாஸ்திர வரலாற்றைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள ஆதாரம் மூன்று:—

(1) அநாதியான வேதம்.

(2) சரகம், ஸுச்ருதம் முதலிய பழைய வைத்திய சாஸ்திரங்கள்.

(3) மேன்மை வாய்ந்த பௌத்த கிரந்தங்கள்.

முதல் ஆதாரம்-வேதம்.

'வைத்தியம்' என்று சொல்லப்படும் மாத்துக்கு வேதத்தையே மூலாதாரமாகச் சொல்லுகிறார்கள். ஆகையால் நமக்கு வைத்தியமானது வேதமேற்பட்ட நாள் முதல் பழக்கத்திலிருந்து வருகிறது. ஆகவே வேதம் அநாதியாகையால் வைத்தியமும் அநாதி.

வைத்தியத்தை நான்காவது வேதமாகிய 'அதர்வண வேதத்தில்' விஸ்தாரமாக விளக்கியிருக்கிறது. இதில் மாத்திரமல்ல, வேதங்களுள் ஆதியாகிய ருக்வேதத்தில் கூட வைத்தியத்தைப்பற்றி விவரங்கள் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. யஜுர் வேதமும் 'ப்ரதமோ தைவ்யோ பிஷக்" என்று கோஷிக்கிறது. (அ-5)

பிரும்மதேவர் லக்ஷம் ச்லோகங்களடங்கிய 1000-அத்தியாயங்களில் ஆயுர்வேதத்தை எழுதியிருக்கிறார். இவர் இதை 8-பாகங்களாகப் பகுத்திருக்கிறார்:—

1. சல்யதந்த்ரம்:—Major surgery or surgery proper; including abdominal surgery, surgery of the brain etc.

2. சாலாக்ய— தந்த்ரம். } Minor Surgery and aural, ophthalmic Surgery etc.

3. காயசிகித்ஸை:—Internal medicine.

4. பூதவித்யை:—Morbid Psychology, commonly known as demoniacal.

5. கௌமார— ப்ருத்யம். } Pedriatics-The Management of children.

6. அகத தந்த்ரம்— (விஷவைத்தியம்) } Toxicology(Science of Poisons.)

7. ரஸாயந தந்த்— ரம் } Science of reguvenation (Making the old young)

8. வாஜீகரண தந்த்ரம். } Science of Aphrodisiacs.

பிரும்மதேவர் வைத்திய சாஸ்திரத்தை தக்ஷப்பிரஜாபதிக்குக்கற்றுகொடுத்தார். அவர் மூலமாக அச்வினீ தேவர்கள் உபதேசம்பெற்றனர். இவர்களுடைய அத்யத்புதமான சல்ய தந்த்ர ஸாமர்த்தியத்தைப்பற்றி ருக்வேதத்தில் விஸ்தாரமாக வெகு விடங்களில் புகழப்பட்டிருக்கிறது. இவர்களால் உலகத்தவர் பிணியின்றி சுகமனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் காலத்தில் இந்திரன் இவர்களின் பெருமையைக் கேள்வியுற்று மாயச்செயல் போன்றுள்ள இவர்களின் சிகித்ஸையைக் கண்ணுற்று மனமகிழ்ந்து, தான் அவ்வித்தையை எவ்விதத்திலாவது அத்யயநம் செய்யவேண்டுமென எண்ணங்கொண்டு அவர்களை யடுக்க அவர்களும் இவனைச் சீடனாகக் கொண்டு உபதேசம் செய்தார்கள்.

இரண்டாம் ஆதாரம்-சரகம், ஸுச்ருதம் முதலியன.

இந்திரன் உபதேசம் பெற்ற பிறகு 'சாஸ்திரமானது வம்ச பரம்பரையாக வந்துகொண்டிருந்தது. ஆனால் இதை எல்லோரும் ஒப்புக் கொள்ள வில்லை. இதற்கு இருவித வதந்தி ஏற்பட்டிருக்கிறது:—

(1) "எழுத்தில் காணக்கூடியதான (புத்தகமாயிருக்கிற) பழைய வைத்திய சாஸ்திரமாகிய சரக ஸம்ஹிதையில் இந்திரன் உபதேசம் பெற்ற பிறகு, அவன் பரத்வாஜமஹாமுனிவருக்கு உபதேசம் செய்ததாகவும், பிறகு அவர் அத்ரிமாமுனிவரின் புத்திரராகிய ஆத்ரேயருக்குபதேசம் செய்ததாகவும், இவருக்கு அக்னிவே[illegible], பேளர், ஜதூகர்ணர், பராசரர், ஹாரீதர், க்ஷாரபாணி என்று ஆறு சிஷ்யர்களிருந்ததாகவும், அவரவர்கள் வைத்திய சாஸ்திரத்தில் ஒவ்வொரு கிரந்த மெழுதி யிருப்பதாகவும் தெரியவருகிறது" என்று ஒரு மதஸ்தர்.

(2) வேறோர் மதஸ்தரின் அபிப்பிராயம்:— "இந்திரன் உபதேசம் பெற்றபிறகு தன்னிடத்திலபிமானம் வைத்திருந்த தன்வந்தரியென்பவருக்குபதேசம் செய்தான். இவர் வெகு ஸமர்த்தர். இவர் உலகம் முழுவதையும் தன்னுடைய வைத்திய நிபுணத்துவத்தால் வச்யம் செய்து ஜனங்கள் தன்னை தைவமாகக் கொண்டாடும்படி செய்துகொண்டார். இதிப்படியிருக்க, ஒருகால் பூலோகத்தில் வைத்திய சாஸ்திரத்துக்கு சரியான அனுஷ்டானமில்லாமல் ஜனங்கள் தவித்துக்கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களின் வேண்டுகோளின்பேரில் இவர் (தன்வந்தரி) திவோதாஸனென்று காசிதேசத்தரசனாக அவதரித்தாரென்றும், இவர் இறப்பில்லாமலிருக்க மருந்து கண்டுபிடித்தாரென்றும் சொல்லுகிறார்கள். இவருக்குச் சீடர் அநேகர். அவர்களுள் முக்கியமானவர் ஸுச்ருதரும், அவருக்கு ஸமகாலத்திலிருந்த ஔபதேநவர், வைதரணர், கரவீர்யர் முதலியவர்களும் இவர்கள் வைத்திய கிரந்தகளெழுதியிருந்த போதிலும், இவர்களைப்பற்றி முற்காலத்து ஜனங்களுக்கு அதிகம் தெரிந்ததாகப் புலப்படவில்லை. தற்காலத்து ஜனங்கள் வாக்படம்

(தென்னிந்தியர்வாகடம்) என்று கொண்டாடும் கிரந்தத்தின் பூர்வ பீடிகையைப் படித்துப் பார்க்கின் அக்னிவேசர், ஹாரீதர், பேளர், ஸுச்ருதர் முதலியோர்களின் கிரந்தங்களை ஆதாரமாக வைத்துக்கொண்டு தான் புத்தக மெழுத வாரம்பிப்பதாக வியக்தமாய் சொல்லி யிருக்கிறார். அறிவார்கள் உட்பிரவேசித்துப் பார்க்குங்கால் இவர் காலத்தில் அக்னிவேசர், ஹாரீதர் இவர்களுடைய கிரந்தங்கள் ட்டிலே மஹாகிரந்தங்களென்று விளங்கி வந்ததாகத் தெரியவருகிறது. [அக்காலங்களில் ருஷிகள் ஒன்றுகூடி உபன்யாஸங்கள் செய்து ஆக்ஷேப ஸமாதானங்கள் ஏற்பட்டு ஸித்தாந்தங்கள் செய்தார்கள். இதன் விபரமும் பரத்வாஜர், அத்ரி முதலியவர்கள் எப்படிப் பேசினார்களென்பதும், சரகஸம்ஹிதையில் 11, 12 அத்தியாயங்களில் நன்றாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.]

புனர்வஸுவானவர் அநேக உபன்யாஸங்கள் செய்ததாகவும், இவ்வுபன்யாஸங்களை அக்னிவேசர் சேர்த்து வைத்திருந்ததாகவும், இதைச் சீர்திருத்தி சரகர் சரகஸம்ஹிதை என்கிற நூலை யெழுதியதாகவும் பலர் சொல்லுகின்றனர். அதிலும் சிகித்ஸா ஸ்தானத்தின் இறுதியில் சில பாகம் முதற்கொண்டு கல்பஸ்தானம், ஸித்திஸ்தானம் இவைகளை த்ருடபலன் என்பவன் எழுதி பூர்த்தி செய்திருப்பதாகத் தெரியவருகிறது.

மற்றொரு பழைய கிரந்தமானது மேன்மை பொருந்திய 'ஸுச்ருதஸம்ஹிதை' என்று வழங்கிவருகிறது. இப்பொழுது பிரஸித்தமாயுள்ள ஸுச்ருதஸம்ஹிதையைத் தவிர வேறொரு கிரந்தம் இதைவிடப்பெரிதாயுண்டு; அதற்கே 'வ்ருத்தஸுச்ருதம்' என்றும் பெயராம்.

மூன்றாம் ஆதாரம் புத்த சரித்திரம்.

நாம் இது வரையில் வைத்தியசாஸ்திரத்துக்கு முக்கிய ஆதாரங்களாகிய வேதம், சரகம் ஸுச்ருதம் முதலியவற்றைப் பற்றிக் கொஞ்சம் சொன்னோம். இப்பொழுது வைத்திய சாஸ்திரத்துக்கு யாதொரு ஸம்பந்தமுமில்லாத புத்த சரித்திரத்தில், வைத்திய சாஸ்திரத்தைப்பற்றி நமக்குச் சில விஷயங்கள் வெளிப்படுகின்றன. அவைகளைப்பற்றி இங்கு சற்று கவனிப்போம்:—

புத்தர் காலத்தில் இந்தியாவில் இரண்டு பெரிய கல்விச் சங்கங்களிருந்தன (Universities); இச்சங்கங்களில் வைத்தியப்பரீக்ஷையும் இருந்தது. வைத்தியசாஸ்திர நிபுணர்களுக்குப் பெரிய பட்டங்களும், விலையுயர்ந்த பரிசுகளும் அளிக்கப்பட்டன இக்கலாசங்கங்கள் (Universities) கிழக்கே காசியிலொன்றும் மேற்கில் தாக்சிலத்தில் (தக்ஷசிலை-Taxilla) ஒன்றும் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருந்தன. இச்சங்கங்களில் வைத்திய சாஸ்திரம் கற்பிக்க ஜகத்பிரஸித்தி பெற்ற வைத்திய சிகாமணிகளை அமர்த்தினார்கள். தாக்சிலத்தில் ஆத்ரேயர் வைத்திய சாஸ்திரத்துக்கு மஹோபாத்தியாயராக விருந்தாராம். அவரிடத்தில் பிரஸித்திபெற்ற ஜீவகர் அத்தியயனம் செய்ததாகச் சொல்லுகிறார்கள்.

பழைய வைத்தியக்கிரந்தங்களைப் புரட்டிப் பார்த்தால் விஷயங்கள் பொருளடக்கத்துக்கு அநுகுணமாக அத்தியாயங்களாக சாஸ்திர முறைப்படி பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. குற்றங்குறைகள் சொல்ல விடமேயில்லை. சாஸ்திரத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் வெவ்வேறு அத்தியாயங்களில் தனித்தனியே ஒன்றோடொன்று கலப்பில்லாமல் எழுதப்பட்டிருக்கின்றது.

இதனால் நாம் அறிவதென்னவென்றால் ஆத்ரேயர், ஸுச்ருதர் இவர்கள் காலத்துக்கு முன்னமேயே வைத்திய சாஸ்திரமானது விருத்தியடைந்து விட்டதென்று நமக்குத் தெளிவாய் புலப்படுகிறது.

புத்தகங்களின் பெயருதவியாய் காலநிர்ணயம்.

இங்கிலாந்தில் 'ராயல் ஏஷ்யாடிக் ஸொஸைடி (Royal Asiatic Society) என்று ஒரு ஸங்கமிருப்பது எல்லாருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. இச்சங்கத்தவர் இந்தியாவை முன்னுக்குக் கொண்டுவரவேண்டுமென்னு மெண்ணத்துடன் இந்து தேசத்திலுள்ள அநேகம் விஷயங்களைப் பரிசோதனைசெய்து, ஏதாகிலும் பழைய கிரந்தங்கள் கிடைத்தால் அவற்றை அச்சிட்டு தங்களபிப்பிராயத்தை வெளியிடுகிறார்கள். இதற்கு அவர்கள் சொந்தத்தில் ஒரு மாதாந்தரப் பத்திரிகை அச்சிடுகிறார்கள். சென்ற 1909ஹு ஷை பத்திரிகையின் 879-80-பக்கங்களில் ஹோர்ன்லி (Hoernle) என்பவர் நம் வைத்திய சாஸ்திரத்தைப் பற்றி சில விஷயங்கள் எழுதியிருக்கிறார். அதன் சுருக்கத்தை இங்கெடுத்துரைப்போம். "வைத்தியக் கிரந்தங்களின் காலநிர்ணயம் செய்வதற்கு அவைகளின் பெயர்களைக் கொண்டு சுமாராக அவ்விஷயத்தைச் சொல்லுவது ஸாத்தியமான விஷயமே. தந்த்ரம், கல்பம் முதலியவை மெத்தவும் ஆதிகாலம். ஸம்ஹிதை மத்திய காலம். தவிற ஆதிகாலத்தில் தந்த்ரமென்றும், கல்பமென்றும் கிரந்தங்களை வெவ்வேறாக எழுதி யிருந்தார்கள். கொஞ்சகாலம் கழிந்த பின்பு, பின்னோர் அவைகளை ஒன்று சேர்த்து ஸம்ஹிதை யென்று பெயர் கொடுத்தெழுதினார்கள்."

முற்காலத்தில் 'சல்யதந்த்ரம்' என்கிற விஷயத்திற்குமட்டும் ஸுச்ருதர் நூலாசிரியர். இக்காலத்தில் ஸுச்ருதஸம்ஹிதை யென்று வழங்கும் நூலானது அவரால் எழுதப்பட்டதல்ல. ஆனால் மேற்படி சல்யதந்த்ரத்தைச் சீர்திருத்தி, புஸ்தகத்தில் சிற்சில இடங்களில் விஷயங்களை அதிகப்படுத்தி ஜனங்களுக்குப் பிரபலமாகச் செய்தது, இன்னுமொன்று குறிப்பிடக்கூடாத ஓர் இளைய ஸுச்ருதரேயாவார்.

(தொடரும்)

PRACTICAL METHODS OF PURIFICATION OF DRUGS.

ஔஷதச் சரக்குகளின் சுத்திமுறை.

BY
Mr. V. S. AIYAN PILLAI, VAIDYAR.

(7-வது ஸஞ்சிகையின் தொடர்ச்சி.)

சேராங்கோட்டை:—இது தனக் கிட்டிருக்கும் பெயராலேயே தன் கெட்ட குணத்தை விளக்குவதாகிறது. சேரான்-கொட்டை-என்பது சேராங் கொட்டை என வழங்குகிறது. (சேரான் = பகைவன்) பிராணிகளுக்குப் பகைமையாயுள்ள கொட்டை யென்றாவது, பிராணிகளுக்கு உதவாத கொட்டை யென்றாவது பொருள் பண்ணலாம். அன்றியும் சேறாங் கொட்டை என வல்லினமாக்கி சேறு ஆம் கொட்டை = குறிப்பிடுவதற்குபயோகமாகிய கொட்டை என்பதும் ஒன்று. (சேறு = குறிப்பு) வண்ணார்கள் இதன் தைலத்தால் வஸ்திரங்கட்குக் குறிப்பிட்டு வருதல் தொன்று தொட்ட வழக்கமாதலினென்க. இன்னும் சேராங்கொட்டை பழத்தினுள்ளின்றி அதற்கு வெளியே வளருங் கொட்டை எனினும் ஒக்கும். சேராம் பழத்தின் நடுவே கொட்டை வளராமல் முந்திரிக் கொட்டையைப் போலப் பழத்தின் கடைப் புறத்தே தனித்து ஒட்டி வளருகிறது. அதே பழமும் தன் கொட்டையின் துர்க்குணத்தை நோக்கித் தன்னினின்றும் வேறுபடுத்தி வைத்திருக்கிறதென்றும் எண்ணக் கிடக்கின்றது. பழத்துடன் இணைந்திருக்கும் இக்கொட்டையின் காடு முரடான பாகமே மூக்கென்று சொல்லப்படுகிறது. சேராம் பழத்தை அநேகர் வெகு பிரீதியாய் தேடித் தின்கிறார்கள்; நல்ல மதுரமுடையது. ஆனால் சிலருக்கு நாவும் உதடும் வீங்கிப்போவதுண்டு. இம்மரத்தின் நிழல் தானும் சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல் தேஹம் கொஞ்சம் எரிச்

சலோடு பூரித்துவிடும். ஆனால் அந்த நிழலை விட்டு வந்த இரண்டு மூன்று மணிக்குள் தேஹம் சுபாவ நிலைமைக்கு வந்துவிடும். ஆகவே சேராமரத்தின் ஒவ்வோரங்கமும் துர்க்குண முடையவாய்த் தீங்குவிளைவிக்கும் சுபாவத்தனவென வறிகிறோம். எல்லாவற்றிலும் கொட்டை தான் மிக்க விஷமுள்ளது. இவ்வளவு விஷமுடையதாயிருந்தாலும் வியாதி நீக்கத்தின் பெரு நன்மையை யுத்தேசித்து இதனைக் கையாளாது விட்டுவிடுதற்கில்லை. தீராத மஹா வாத-சூலைரோகங்கள், பிடிப்பு ரோகங்கள், விரண ரோகங்கள், குஷ்ட ரோகங்கள் முதலிய அநேக ரோகங்களைப் பரிஹரிப்பதில் இணையில்லாத வஸ்து. இதனைக் கையாள ஆரம்பிப்போர் தாங்கள் நினையாத பெருந்துன்பத்தையுஞ் சில ஸமையங்களில் அடைந்து வருந்துகிறார்கள். இதன் வாடை படுவதாலேயே உடம்பெல்லாஞ் சிலர்க்கு வீக்கங் கண்டுவிடும். இதன் பால் உடம்பின் எப்பாகத்திலேனுஞ் சிறிது பட்டுவிட்டால் மறுநாளே வண்டுகடி போன்ற சிறிய புண்ணாகி நாளாகவாக நமைச்சலும் எரிச்சலுங் கதித்து விரணமாகி அந்த நீர்பட்ட விடங்களிலெல்லாம் விரணமும் விருத்தியாக வாரம்பித்து ஒருக்கால் முடிவில் மரணம் சம்பவிப்பது கூட உண்டு. இந்த விரணமுண்டானால் ஸஹிக்கமுடியாத எரிச்சலும் நமைச்சலுஞ் சாந்தமாவதற்காகப் பகலெல்லாம் புளியமர நிழலில் தங்கி குளிர்ந்த இரவில் வீட்டுக்கு வர நேரிடுகிறது. வெயில் நேரமெல்லாம் இந்த ரோகிகள் கஷ்டப்படுவதைப் பார்க்கப் பயங்கரமாயிருக்கிறது. இது சில தேஹிகளைச் சிறு தொந்தரவுஞ்செய்வதாகத் தெரியவில்லை. சிலரைமாத்திரம் வெகு கஷ்டப்படுத்துகிறது. இன்னாரைத் தொந்தரிக்கும் இன்னாரை ஒன்றுஞ் செய்யாதென உத்தேசமாய்ச் சொல்லக்கூட ஒரு மார்க்கமுமில்லை. தாந்தாமே அனுபவித்தறியத்தான் வேண்டியிருக்கிறது. இளமையில் ஒன்றுஞ் செய்யாதிருந்து சிறிது வயது முதிர்ந்து தேஹம் மெலிவடைந்தபோது தொந்தரிப்பதை ஒரே தேஹியிலும் பார்க்கிறோம். சிலர் எவ்வளவு மெலிவுற்றிருந்தாலும் மிக்க வயோதிக தசையை யடைந்த ஸமயத்தும் ஒன்றுஞ் செய்வதில்லை. ஆகவே இதனை ஒரு வகையாகவும் நிச்சயிப்பதற்கில்லாதிருப்பதால் இக்கொட்டைகளைக் கையாளுவோர் ஜாக்கிரதையாகவும் முதலில் கொஞ்சம் கொட்டைகளைக் கொண்டு தேஹ சுபாவத்தைப் பரீக்ஷித் தறிந்து கொண்டும் பின்னர்ப் பெரும்பிரயோகங்களைச் செய்ய முயலக்கடவர்.

எச்சரிப்பு:—கொட்டைகளின் மூக்கைத் தரிக்கும்போதும், வேகவைத்தல் வறுத்தல் முதலிய செய்யும்போதும் அவரையிலைச் சாறும் விளக்கெண்ணெயும் சமனாய்க் கலந்து தேஹமெங்கும் நன்றாய்ப் பூசிக் கொண்டு புளித்த காற்படி மோரை உட்கொண்டு வேலையில் முயல வேண்டியது. வேலை முடிந்ததும் வெந்நீரை யுபயோகியாமல் தேஹத்தில் பால் தெரித்திருந்தால் மறுபடியும் முன்போலவே எண்ணெயும் அவரையிலைச்சாறுங் கலந்ததை நன்றாய்ப் பூசி உசிலரைப்பிட்டுத் தேய்த்துக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் குளித்து விடவும். இந்தப் பூச்சு வெகு தேஹிகளைக் காப்பாற்றி வந்திருக்கிறது. ஒருகால் மறுநாள் விரணமுண்டாய் விட்டால் புளித்த காற்படி மோரில், தான்றிக்காய்த் தோலை மோர்விட்டரைத்து, அக்குழம்பில் நெல்லிக்காயளவைக் கலந்து காலை மாலை யுட்கொண்டு, விரணமுள்ள விடங்களிலும் மோர்விட்டரைத்த தான்றிக்காயின் குழம்பையே நாள் ஒன்றுக்கு 2-வேளை பூசிக் கொண்டு புளிய மரநிழலில் பகற்பொழுதைப் போக்கி வந்தால் வெகு விரைவில் குணமாய்விடும். இதற்கேற்பட்ட பல சிகித்ஸைகளிலும் இதைத்தான் சிலாக்கியமானதாக மதித்திருக்கி

றேன். எனது அரிய நண்பர்கள் தங்களநுபவத்தால் அறிந்தவற்றை இந்த கலாநிதி வாயிலாக வெளியிடுவார்களானல் பரோபகாரமும் பெரும் புண்ணியமுமாகும்.

சுத்தி:—சேராங் கொட்டைகளின் மூக்கை வெட்டி யெறிந்துவிட்டு, கொட்டைகளை எருமைச் சாணிப்பாலில் போட்டு ஒரு நாள் ஊற வைத்து, மறுநாள் அதிலுள்ள சாணிப்பாலை யூற்றி விட்டுப் புதிய சாணிப்பால்விட்டு முன் போல் ஊறவைக்கவும். இப்படியே மூன்று நாளும் புதிது புதிதாய்ச் சாணிப்பால் விட்டு ஊறிய கொட்டைகளை 4-ம் நாள் எடுத்து குளிர்ந்த ஜலத்தால் நன்றாய்க் கழுவி மறுபடியுஞ் சாணிப்பால் மிகுதியாய் விட்டு அடுப்பேற்றி யெரித்து, சாணிப்பால் சுண்டிய ஸமயத்தில் இறக்கித் தண்ணீர்விட்டு நன்றாயலம்பி வெயிலிலுலரப் போட்டுவிடவும். மறுநாள் அந்தக் கொட்டைகளை ஒருவாயகன்ற வறுப்புப் பாத்திரத்திலிட்டு போதுவான அளவு விளக்கெண்ணெயாவது பசுநெய்யாவது விட்டு தைலங் கக்கும்வரை நன்றாய் வறுத்து வேறு பாத்திரத்தில் கொட்டைகளையிட்டு, சூடாறு முன்னமே எள்ளையிடித்து அப்பொடியைத் தூவி யமுக்கி வைக்கவும். அந்த எள்பொடியில் ஒருவாரம் புதைத்து வைத்திருந்தபின் எடுத்துக் கொட்டைகளை நன்றாய்த் துடைத்து வேண்டிய முறைகளுக்குச் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு:—எருமைச்சாணியில் பால்பிழியும் போது தண்ணீர் விட்டுப் பிசையாமல் அதன் அமுரியை விட்டுப் பிசைந்து பிழிவது உத்தமம். ஊறவைக்கும் போது கொட்டையின் அளவுக்கு 4-மடங்காகவும், வேகவைப்பதற்கு 8-மடங்காகவும் சாணிப்பால் கூட்ட வேண்டியது. வறுக்கும் போது காற்று வாட்டத்தில் அடுப்பை வைத்துத் தூரமாகவிருந்து கொண்டு வாடை தாக்காமல் நீளமான துடுப்பால் வறுத் தெடுக்க வேண்டியது.

THE USEFUL DRINKS.

உபயோகமுள்ள பானவகைகள்.

By

Mr. M. SWAMINATHA VAIDYAR

உலக ஸ்ருஷ்டியை ஊக்கத்துடன் பார்த்தால் பானவகைகளில் சிறந்த வஸ்து இன்னதென்று நன்றாகத் தெரியும், பிராணிகளுக்கு ஜலந்தான் தகுந்த பானவஸ்து என்று அது ஏராளமாய் கடவுளால் படைக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஆரோக்கி[illegible]திற்குக் குளிர்ந்த சுத்த ஜலமே மிகவும் [illegible]ற்றதான பானமாகும். சிறிது வியாதியுள்ளவருக்கு அடியில் கூறப்படும் பான வகைகள் ஏற்றவையாகும்.

கால் ஆழாக்குக் கொதிநீரில் ஒரு தேக் கரண்டி யளவு மிளகுத்தூளைப் போட்டு மூடி வைத்து 5-நிமிஷம் கழித்து வடிகட்டி இரண்டு சிட்டிகை சர்க்கரையைச்சேர்த்துக் குடிக்கலாம்; நின்றுபோன இரத்தோட்டம் இதனல் மறுபடியும் உண்டாகும். சரீரத்திலுள்ள நோ[illegible]வும் நீங்கும். வெந்நீரில் 15-துளி பெப்பர் மெண்டு திராவகத்தை (Essence of pepe[illegible]mint) கலந்து சிறிது சர்க்கரையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதும் நலம்.

டாக்டர் J. H. கெல்லாக் என்பவர் வெந்நீராலும் குளிர்ந்த நீராலும் மாற்றி மாற்றி முள்ளந்தண்டெலும்புக்கு ஒத்தளம் கொடுத்தால் நின்றுபோனஇரத்தோட்டம் மறுபடியும் உண்டாய் பிணியாளிக்கு வெகு சீக்கிரத்தில் குணமுண்டாகுமென்று சொல்லியிருக்கிறார்.

சிறு கோப்பையில் நிரப்பவும் கொதிநீரைச் சேர்த்து, அதில் 15-அல்லது 20-நெல்லெல்லை கறுவாப்பட்டைத்தூளைப் போட்டு கலக்கி அதை சிறிது ஆறியதும் பருகினலும் [illegible] கூறிய குணம் உண்டாகும்.

வெந்நீர், சூடான பால், சூடான காப்பி இவைகளை எவ்விதத்திலும் தீங்கு செய்யாமல் அருட்டிதரும் சிறந்த பானங்களாம்.

நோயாளிகளுக்கேற்ற பானங்கள்:—புளிக்காத திராக்ஷாரஸம், சூடான பால், குழப்பிய முட்டை: (வெள்ளைக் கருவையும் மஞ்சட்கருவையும் வெவ்வேறாய் அடித்தபின், ஒன்றாய்க் கலந்து, பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்க வேண்டும்; பிறகு இதைப் பருகுவது இன்பமாயிருப்பதுடன் உத்ஸாஹத்தையும் ஊட்டும்.)

சுத்தமான ஒரு ஆழாக்கு ஜலத்தில், ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து சர்க்கரையும் சேர்த்து குடிக்கச் செய்யலாம். (இத்துடன் முட்டையின் வெள்ளைக் கருவையும் சேர்த்து அடித்துக் குழப்பினால் இதற்கு 'முட்டைலெமனெட்' எனப்பெயர்.)

வாற்கோதுமை யூஷம்(Barley Water):—வாற்கோதுமையை ஐந்து அல்லது ஆறுமணி நேரம் வரையில் தண்ணீரில் அவித்து, அத்தண்ணீரை வடிக்கட்டி பால் அல்லது பாலாடை சேர்த்து நோயாளிக்குக் கொடுத்து வருவதால் அது தேஹத்திற்கு ஒருவித திருப்தியையும் சுருசுருப்பையும் தரும்.

தேத்தண்ணீர், காப்பி, கோகோ, கேழ்வாகுக் குடிநீர் இவைகளை நோயாளி மிகவும் ஆயாஸமாயிருக்கையில் கொடுத்து வருவதால் நன்மையுண்டாகும்.

டாக்டர் க்ரேப்ளின் என்பவரும், ஸர் விக்டர் ஹோர்ஸ்லி என்பவரும் அடியில் வருமாறு அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள்:—மஸ்துள்ள சாராயம் முதலியது தசைநார்களின் சக்தியை முதலில் தூண்டி அதிகப்படுத்துவது வாஸ்தவமாயினும், உடனே அவற்றின் சக்தியை முன்னினும் கேடாகக் குறைந்துவிடுகிறது. தேத்தண்ணீரைப் போன்ற பானங்களால் அதிகமான சக்தியானது பிறகு குறைவதில்லை. சரீரபலத்தை அளந்தறியும் கருவியைக் கொண்டு இவ்விஷயம் பிரத்யக்ஷமாக ரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. காப்பியானது தேஹபலத்தைத் தூண்டி அதிகப்படுத்துவதுமல்லாமல் மூளையின் பிரதிகாரணத் தொழிலையும் சுருசுருப்பாகச்செய்கின்றது. இவ்விஷயங்களை டீ ஸார்லஸ், பெர்நார்டினிஸ் என்கிற சாஸ்திர நிபுணர்களும் ஒப்புக்கொண்டு, பல பரிசோதனைகளால் உறுதிப்படுத்தியுமிருக்கிறார்கள். தேத்தண்ணீரைக் கொண்டு பரீக்ஷை செய்ததில், அது முதலில் இவ்விதமாகவே சற்று அருட்சியைக் கொடுப்பதாகவும், தசைநார்கள் விரைவாய்த் தமது தொழிலை நடத்தும்படி தூண்டப்படுவதாகவும், அதனால் சரீரவலிவு அதிகப்படுவதாகவும் தெரியவந்தது; ஆனால் அருட்சியைத் தந்தபின் அவ்வருட்சிக்குத் தகுந்தவாறு சாராயத்தைப் போல் காப்பி முதலியது மயக்கத்தைத் தருவதில்லை. பால் முதலிய சிறந்த பானவகைகள் இருக்கையில்; முற்றிலும் மதுபானம் அவசியமில்லையென்று அதை நீக்குவதற்காக, மதுவிலக்கு விஷயமாய் எழுதப்பட்ட புஸ்தகங்களில் இந்த நியாயங்களை எடுத்துக் கூறாமல் விட்டுவிட்டது தவறுதலென்று ஸர் விக்டர் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். இவை க்ரேப்ளின்முதலாக இங்குகுறிப்பிடப்பட்ட மஹான்களால் மாத்திரமல்ல, அவர்களைப் போன்ற இன்னும் பலரால் இவ்விஷயம் பரிசோதிக்கப்பட்டு மத்யம் முதலிய மஸ்துள்ள பானங்கள் தகாதவை யென்றும், வெந்நீர் முதலியவைகளே உயர்ந்தபானவகைகளென்றும் நிர்த்தாரணம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

பானவகைகளில் கலப்பு:—மஸ்துள்ள குடிவகைகள் பின்வரும் வஸ்துக்க[illegible]க் கலப்பதினால் பின்னும் அதிகமாய் நச்சு[illegible]டை கின்றன:—பீர் என்னும் சார[illegible]யும் சக்தியையும் அதிகப்படுத்[illegible]ஹத்தை உண்டாக்குவதற்கும் [illegible] சாராயத்தைப் புதிதாய் ஆக்கு[illegible], நுரைக்கச் செய்வதற்கும் பின்[illegible]க்களோடு கலக்கப் படுகின்ற[illegible]வன:—புகை

யிலை, சர்க்கரைப்பாணி, அதிமதுரம், ஸாதாரண உப்பு, படிகாரம், பெல்லோ என்பவர் செய்த ஒருவித கந்தகத்திராவகம்; சிமைச் சுண்ணாம்பு, கந்தகஸம்பந்தமான சுண்ணாம்புத் திராவகம் முதலியவைகளே. கசப்பை உண்டாக்குவதற்காக பிக்ரிக் அம்லம் (Picric acid), எட்டிக் கொட்டைச் சத்து, மூஷாம்பரம், ஜெண்ஷியன் (Gention) என்னும் ஒருவித வேர், க்வாஷியா (Guassia) என்னும் மரப்பட்டை முதலியவைகளும் கலக்கப்படும்.

ஒயின் என்னும் மத்யத்தில் சாயமரச்சிராய் (Logwood), க்ளிஸரின் என்னும் பாணி, டார்டாரிக் அம்லம் (Tartaric acid), பொடாஷ், ஸிட்ரிக் அம்லம் (Citric acid) முதலிய வஸ்துக்கள் கலக்கப்படுகின்றன.

மத்யபானம் மஹா அபாயகரமானது:—மதுபானம் கல்வியறிவில்லாத மூடஜனங்களை மாத்திரம் நாசமாக்குகிறதல்ல; எந்த அந்தஸ்துடைய வனானாலும், எந்த ஜாதியாரானாலும், எந்த தேசத்தாரானாலும் அதற்கு அக்கரையில்லை. பிரஸங்கம் செய்பவர், இராஜ்யதந்திர நிபுணர், ஆசிரியர், புலவர், மற்றும் கற்றுணர்ந்த அறிவாளிகள் முதலிய எண்ணிறந்த பேர்களும் மதுபானத்தின் மயக்கத்திற்கு உட்பட்டதால் அறிவிழிந்து, சரீரம் சிதைவடைந்து, வீணில் அழிந்துவிட்டார்கள். மதுவானது எவ்வளவு கலப்பில்லாமல் சுத்தமாயிருந்த போதிலும், ஆசைகாட்டி மோசஞ்செய்யும் இக்குடியின் துர்க்குணம் எப்பொழுதும் ஒரே மாதிரியாகத்தான் இருக்கும். அரசனாயிருந்தாலும், நாடோடியாயிருந்தாலும், புருஷனாயிருப்பினும், ஸ்த்ரீயாயிருப்பினும் மதுபானம் செய்து வழங்கப்பட்டால் மதிகெட்டு, மானம் கெட்டு, வலிவிழந்து, அறநெறி தவறி முற்றிலும் இறுதியில் வருந்துவார்கள். மதுபானத்தினால் அந்த ஸமயத்தில் சிறிது நேரமுண்டாகும் மாயமான உத்ஸாஹம் எப்பொழுதும் மனிதனை மூடனாக்கிவிடுகிறது. உலகத்திலுள்ள எல்லா மதஸ்தர்களும் ஒரே மனதாய் மதுபானம் மஹாகொடியதென்று கண்டித்து எழுதியிருக்கின்றனர்!

பிராந்தி முதலியதை ஏன் உபயோகிக்கக் கூடாது:—வயிற்றுப்போக்கு முதலிய வியாதிக்கு பிராந்தி உபயோகிக்கத் தகுந்ததல்லவென்று எண்ணப்படுகிறது. ஏனென்றால், அது இரைப்பையில் அழற்சியை உண்டுபண்ணுவது மல்லாமல் மயக்கத்தையும் தருகின்றது. அவ்வித ரோகங்களில் தான்றிக்காய், சுடசப்பாலை, ஜாதிக்காய், நிம்பிளை முதலிய சரக்குகளில் சிலவற்றைச் சேர்த்து செய்யப்பட்ட மருந்துகளையே உபயோகிக்கவேண்டும். சிலருக்கு பிராந்தியில் இஷ்டமிருப்பதால், அதை உபயோகிக்கின்றனரேயன்றி, விவேகமுள்ளவர் தற்கால சாந்தியை உத்தேசித்து அவ்விதம் செய்வதை சிறிதும் அங்கீகரிக்க மாட்டார்.

மஸ்துள்ள பதார்த்தங்களுக்குப் பதிலாக பாலை உபயோகித்தல்:—சென்ற நாற்பது வருஷங்களாக (அதாவது 1862 முதல் 1902 வரையிலும்) ஒயின் முதலிய குடிவகைகளுக்குப் பதிலாக பாலையே இலண்டன் நகரத்து வைத்தியசாலைகளில் உபயோகித்து வருகிறார்கள்; அவ்விதம் உபயோகித்ததற்கான அட்டவணை பின்வருமாறு:—

வருஷங்கள்.	மஸ்துள்ள குடிவகைகளில்செலவிட்டதொகை.	பாலில்செலவிட்டதொகை.	நோயாளிகள் உபயோகித்தபடுக்கைகள்.
1862	7,712 பவுன்	3,026 பவுன்	2,254
1872	7,974 ,,	4,237 ,,	2.361
1882	5,090 ,,	7,795 ,,	2,354
1892	3,740 ,,	7,362 ,,	2,275
1902	2,925 ,,	9,035 ,,	2,309

இதனால் கிரமமாக வைத்தியசாலைகளிலும் மதுபானத்தைச் சிறுகச் சிறுகக் குறைத்து, அதற்குப் பதிலாக பால் உபயோகிப்பது சீக்கிரம் அதிகமாய் வந்ததாகவும், அவ்விதம் மது விலக்குக்கு உட்பட்ட நபர்களின் எண்ணிக்கை 1862-ம் வருஷம் முதல் பிரதிவருஷமும் அதிகரித்ததாகவும் நன்கறியப்படும். ஆகிலும் இன்னும் அங்குள்ள ஆஸ்பத்ரிகளில் சாராயத்தை உபயோகிப்பது முற்றிலும் விலக்கப்பட்டதாய் அறியப்படவில்லை.

எவ்விதமாக யோசித்து பரீக்ஷைகள் செய்த போதிலும் இறுதியில் அனைவராலும் அங்கீகரிக்கக் கூடியதும், வலிமையையும் உத்ஸாஹத்தையும் அதிகப்படுத்தக்கூடியதுமான பான வகைகள் சூடான பால், சூடான ஜலம் இவ்விரண்டைத் தவிர்த்து வேறொன்றில்லை.

வைத்திய கலாநிதி.

ஆனந்தவருஷ சித்திரைமீ

THE VASTI OR INJECTION AND ITS BENIFITS.

வஸ்தி விதியும் அதன் உபயோகங்களும்.

...ரீரத்தில் பற்பல அவயவங்களை ஆச்ரயித்து உண்டாகிற வியாதிகளை சிகித்ஸை செய்வதற் கேற்பட்ட அநேக முறைகளில் வஸ்தி விதியும் ஒன்று. அப்படி அநேக முறைகள் இருந்தபோதிலும், அவற்றுள் இவ் வஸ்தி யென்னும் முறையே மிக முக்கியமான தென்று ஆயுர்வேதக் கிரந்தங்கள் முறையிடுகின்றன. அநுபவத்திலும் அது அவ்விதமென்றே நிச்சயிக்கப்படுகிறது. குதத்வாரத்தினாலும் யோனி மார்க்கத்தினாலும் குடல்களையும் கருப்பையையும் மூத்திர மார்க்கங்களையும் சுத்திசெய்து, அவற்றிலடங்கிய மலங்களை வெளிப்படுத்தி, அதன் மூலமாய் அநேக ரோகங்களை ஸ்வஸ்தம் செய்வதற்காகச் செய்யப்படும் விதியானது 'வஸ்தி' யென்று ஸமஸ்கிருதத்திலுள்ள ஆயுர்வேத நூல்களில் கூறப்படுகிறது.

சுமார் 3,000 வருஷங்களுக்கு முன் எழுதிய ஆயுர்வேத நூல்களிலேயே வஸ்தி (இப்பொழுது ஆங்கில முறைப்படி எனீமா-Enema எனறும் வழங்கப்படுகிறது) என்கிற முறையானது பலவித ஆராய்ச்சிகள் செய்து நிர்த்தாரணம் செய்யப்பட்ட சிகித்ஸா விசேஷமென்று அறியப்படுகிறது. ஹிமாலயத்தின் ஒரு பாகமான கைலாஸ மலைச்சாரலின் மனோஹரமான ஒரு பிரதேசத்தில் மஹாமேதாவிகளான இருஷிகள் அநேகர் சேர்ந்து ஒரு ஸபைகூடி இவ்விஷயத்தைப்பற்றி விரிவாக விசாரம் செய்ததாகவும், அப்பொழுது அக்னிவேச முனிவர் புநர்வஸு என்கிற ஆத்ரேயரைநோக்கி பிரச்னைகள் செய்ய அதற்கு அவர் இவ்வஸ்தி விதியைப் பற்றி விவரங்களை யெடுத்துரைத்ததாகவும் அறியப்படுகிறது. இவ்விஷயம் சரக ஸம்ஹிதையில் ஸித்தி ஸ்தானத்தில் "க்ருதக்ஷணம் சைலவரஸ்ய ரம்யே ஸ்த்திதம் தநேசாயதநஸ்ய பார்ச்வே - மஹர்ஷிஸங்கைர் வ்ருதமக்னிவேச: புநர்வஸும் ப்ராஞ்ஜலிரக்வப்ருச்சத்" என்று ஆரம்பித்து விஸ்தாரமாக வரையப்பட்டிருக்கிறது.

இப்பொழுது ரப்பர் என்கிற வஸ்துவினால் செய்த குழாயை ஒரு பாத்திரத்தில் இணைத்தும், அல்லது பீச்சாங்குழலைக் கொண்டும் இவ்வேலை செய்யப்படுகிறதல்லவா? முற்காலத்தில் ஆடு முதலான மிருகங்களின் மூத்திரப்பையை யெடுத்து, ஒருவாறு பதன்படுத்தி அதில் அவசியமான திரவ பதார்த்தங்களை நிரப்பி, அதன்வாயில் ஏதேனும் லோஹத்தினாலான குழாயை யிணைத்து, அதைக்கொண்டுதான் பெரும்பாலும் இவ்வேலையை நடத்தி வந்தார்கள். இவ்வேலைக்கு மிருகங்களுடைய மூத்திரப்பையையே பெரும்பாலும் உபயோகித்து வந்ததால் மூத்திரப்பைக்கு ஏற்பட்ட வஸ்தி யென்கிற பெயரே, இவ்வுபகரணத்திற்கும் இவ்வேலைக்கும் பொதுப்பெயராக வழங்கப்படுவதாயிற்று. பிறகு காலக்ரமத்தில் வஸ்தி (Urinary bladder) கிடைக்காமற்போனால், சில சர்மங்களையும், கனமாக மடித்துப் பிசின் பூசிய வஸ்திரங்களையும் வஸ்தி யென்கிற கருவியாக உபயோகிக்கலாயினர்.

இவ்வஸ்தி யென்கிற கருவியில் இரண்டு அவயவங்கள் உண்டு. (1) வஸ்தியென்கிற மூத்திரப்பை அல்லது தோல், (2) நேத்திரம். வஸ்தி யென்பது இன்னதென்று கூறப்பட்டது. நேத்திரமென்றால், வஸ்தியின் முகத்தில்

இணைக்கப்பட்டிருக்கும் ஒருவித குழல். அக்குழலை பொன், வெள்ளி, தாம்ரம், பித்தளை, இரும்பு, எலும்பு, மரம், தந்தம், மூங்கில் முதலியவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்றால் செய்யலாம். ஆறு வயதுக்கு உட்பட்ட சிறுவர்களுக்கு வஸ்திகர்மம் செய்ய வேண்டுமானால், நேத்திரம் ஆறு அங்குலம் நீளமுள்ளதாகவும், ஆறு வயதுக்கு மேல் பன்னிரண்டுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு எட்டு அங்குல நீளமும், பன்னிரண்டுக்குமேல் பன்னிரண்டு அங்குல நீளமுமாயிருக்கவேண்டும். வஸ்தியினுள் நேத்திரம் அதிகமாகப் பிரவேசிக்காம லிருப்பதற்காக அடியில் ஒரு கணுபோன்ற கட்டும், அவ்விதமே குதத்தினுள் நேத்திரம் அதிகமாய் பிரவேசிக்காமலிருப்பதற்காக அதன் முனையில் ஒரு கட்டும் தகுந்தவாறு ஏற்படுத்த வேண்டும்; நேத்திரத்தின் முனை சற்றேறக்குறைய சுண்டுவிரலின் அளவுள்ளதாகவும், அடிப்பாகம் பெருவிரலின் அளவுள்ளதாகவும் நிர்மிக்கப்படவேண்டும்; அதாவது அடி பெருத்து முனை சிறுத்து கோபுச்சப்போலிருக்கும். நேத்திரம் ஒரு குழல் என்று சொல்லப்பட்டதல்லவா! இக்குழலின் உட்புறத்துத் துவாரம் அடியில் இலந்தங் கொட்டையளவு கொண்டதும், முனையில் உளுந்து புகும்படியான அளவுடையதுமா யிருக்கவேண்டும். நேத்திரத்தின் மேற்புறம் வெகு வழுவழுப்பாகவும், முனை கூர்மையாக யில்லாமல் குளிகையைப்போல் உருண்டை வடிவமாகவும் செய்யப்படவேண்டும். குதத்தின் உட்புறத்திலுள்ள சர்மம் மிகவும் மிருதுவாயிருப்பதால், நேத்திரம் கரடுமுரடாகயிருந்தால் அவ்வவயவத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்குமென்று நினைத்து கூர்மையில்லாமலும் வழுவழுப்பாகவும் இருக்க வேண்டுமென்று கூறப்பட்டதாயறிக. வஸ்தியும் நன்கு உரப்பாகவும், கனமாகவுமிருக்கவேண்டும். அதிலுள்ள இரத்தநாடிகளையும் மாம்ஸத்தையும் விலக்கி, துர்நாற்ற முண்டாகாதபடி அதைச் சுத்தம் செய்து, கஷாயங்களில் ஊறவைத்துப் பதன்செய்து, கைக்கு மிருதுவாயிருக்குமாறு அதை ஸம்ஸ்கரிக்கவேண்டும். பிறகு நேத்திரத்தை வஸ்தியினுள் அடிக்கணுவரையில் நுழைத்து, திடமான நூலால் அவ்விரண்டையும் ஒன்றாகக் கட்டிவிடவேண்டும். இவ்விதம் கட்டுவதற்கு முன்பாகவே குதத்தின் மூலமாகக் குடலிற் செலுத்தவேண்டிய திரவபதார்த்தத்தை வஸ்தியினுள் ஊற்றிவிடவேண்டும்.

வஸ்தி யென்னும் விதியானது (1) நிரூஹவஸ்தி, (2) அநுவாஸகவஸ்தி, (3) உத்தரவஸ்தி என்று மூன்றுவிதமாகப் பகுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

(1) நிரூஹ வஸ்தி:—அந்தந்த ரோகத்திற்குத் தகுந்தவாறு சில ஔஷதிகளைக் கொண்டு கஷாயமிட்டு, அக் கஷாயத்தை வஸ்தியில் ஊற்றி குதத்தினுள் செலுத்தி செய்யப்படும் சிகித்ஸா முறையானது நிரூஹவஸ்தி எனப்படும். இதில் ஸ்நேஹ ஸம்பந்தமான (தைலம், க்ருதம், கொழுப்பு முதலிய) எப்பொருளும் சேர்க்கப்படமாட்டாது. இவ்விதம் கேவலம் கஷாயவகைகளாலேயே செய்யப்படும் இந்த நிரூஹவஸ்திக்கு 'ஆஸ்த்தாபநவஸ்தி' என்றும் மற்றொரு பெயருண்டு. ஒவ்வொரு ரோகத்திலும் முறைதவறாமலும் இந்த கஷாய வஸ்தியைப் பிரயோகித்து, அதனால் அபரிமிதமான நன்மைகளுண்டானதைக் கண்டு, இவ்வஸ்திமுறையின் பிரபாவம் இவ்வளவுதானென்று ஊஹிக்க முடியாமலிருந்ததைப் பற்றி இதற்கு 'நிரூஹம்' எனப் பெயரிடப்பெற்றதாம். அஸாத்தியமான ரோகங்களால் கோளாறடைந்த சரீரத்தை மறுபடியும் நன்றாக ஸ்வஸ்த்தம் செய்து ஆரோக்கியத்தை நிலைநிறுத்தக்கூடியதென்று நிச்சயித்து 'ஆஸ்த்தாபநவஸ்தி' எனவும் பெயரிடப் பெற்றது.

(2) அநுவாஸ நவஸ்தி:—கேவலம் ஸ்நேஹவர்க்கங்களைக்கொண்டே (க்ருதம் தைலம் முதலியவை) செய்யப்படும் வஸ்திகர்மம் அநுவாஸ நவஸ்தி' யென்று விவஹரிக்கப்படும். சரீரத்தில் கொழுப்பு முதலியவற்றை விருத்திசெய்து போஷணையை யுண்டுபண்ணுந் தன்மையதாதலால் 'இவ்வஸ்திக்கு அநுவாஸநம் அல்லது ஸ்நேஹவஸ்தி என்கிற பெயர் வந்தது.

(3) உத்தரவஸ்தி:—மூத்திர மார்க்கங்களிலும், ஸ்திரீகளுக்குக் கருப்பையிலும் அதன் மார்க்கத்திலும் நேரிடும் நோய்களைத் தீர்ப்பதற்காக அவ்வவயவங்களுக்குள் செய்யப்படும் வஸ்தியானது 'உத்தரவஸ்தி' எனப்படும். இந்த வஸ்திகர்மம் செய்ய வேண்டியதாயிருந்தால் முதலில் அநுவாஸநவஸ்தி நிரூஹவஸ்திகளைச் செய்து முடிந்தபிறகே இதைச் செய்யவேண்டியிருப்பதால், இதற்கு 'உத்தரவஸ்தி' எனப்பெயரிடப் பெற்றது. அல்லது உத்தர சப்தம் பிரதானம் என்கிற பொருளைக் கூறுகிறதென்றும், ஆகவே பிரதானமான அவயவங்களின் மூலமாய் செய்யப்படும் வஸ்தி 'உத்தரவஸ்தி' யென்பதாக வழங்கப்பட்டதென்றும் சிலரது கொள்கை. மேலும், மூத்திரமார்க்கம் கர்ப்பாசய மார்க்கம் இவற்றை ஆச்ரயித்துண்டாகும் கோளாறுகளைப் போக்குவதற்கு மற்ற சிகித்ஸைகளைப் பார்க்கிலும் இம்முறையே எவ்விதத்திலும் சிறந்த குணந்தரக் கூடியதாயிருப்பதைக் கருதியே இதற்கு 'உத்தரவஸ்தி' எனப் பெயரிடப் பெற்றதென்போம்.

எந்தப் பிணியாளிக்கும் வஸ்திகர்மம் செய்ய வேண்டியதா யிருந்தால், அதற்கு முன்பாக அப்யங்ஜநம் முதலியவற்றால் சரீரத்தின் வெளிப்புறத்தையும், க்ருதம் அல்லது தைலம் முதலியவற்றைப் பானம் செய்து சரீரத்தின் உட்புறத்தையும் ஸ்நிக்தமாகச் (வரட்சியற்றதாகச்) செய்யவேண்டும். விசேஷமான சில வாதரோகம் முதலியவற்றில் ஸ்வேதநம் என்று சொல்லப்படும் வேது பிடித்தலும் அவசியமாயிருக்கும். இவ்வாறு செய்த பிறகு முதலில் அநுவாஸநவஸ்தியும், அப்பால் உத்தரவஸ்தியும் செய்வது முறை. கஷாயங்களால் செய்யப்படும் நிரூஹவஸ்தியானது, குடல்களைச் சுத்தம் செய்வதாயிருந்தாலும், மிக வரட்சியுண்டு பண்ணி மலத்தை நன்கு வெளிப்படுத்தாமற் போய்விடுமாதலால், ஸ்நேஹவர்க்கங்களைக் கொண்டு முதலில் அநுவாஸநம் செய்து, குடலையும் அதைச் சார்ந்துள்ள அவயவங்களையும் ஸ்நிக்தமாகச் செய்து விடுவதற்காக அநுவாஸந வஸ்தியையே முதலில் நிறைவேற்றவேண்டும். அதன்பிறகு நிரூஹவஸ்தி செய்தால், ஏற்கனவே ஸ்நிக்தமாயுள்ள குடல்களிலிருந்து மலங்களை யெளிதில் வெளிப்படுத்திவிடுவதுமல்லாமல், அவ்வவயவங்களுக்கு நல்ல வலிமையையும் உண்டுபண்ணும். உத்தரவஸ்தி செய்ய வேண்டுமானால் இதன்பிறகுதான் செய்யவேண்டும். ஏனெனில் குடல்களிலும், மற்ற எல்லா அவயவங்களிலும் தங்கியுள்ள தோஷங்களை அநுவாஸநவஸ்தி நிரூஹவஸ்தி இவைகளால் முதலில் ஒருவாறு வெளிப்படுத்திவிட்டால், அதனாலேயே சரீரத்தில் பற்பல அவயவங்களுக்கு நேரிட்டுள்ள கோளாறுகள் உபசாந்தமாகக் கூடுமாகையால், மிகுந்துள்ள எந்தனும் சொற்ப தோஷங்களை உத்தரவஸ்தி செய்து எளிதில் நிவ்ருத்தி செய்துவிடலாமென்பது கருத்து.

வஸ்தி செய்யும் வகை:—வஸ்தியைப் பிரயோகித்துக்கொள்ள வேண்டிய மனுஷியனுக்குக் கூடுமானால் முதலில் தைலாப்யங்கம் செய்துவைத்து, மூத்திரம் முதலியதை வெளிவிடச் செய்து, பசியும் அதிகமாயில்லாமலிருக்கையில் அவனை ஒரு சயனத்திற் படுக்கச்செய்ய வேண்டும். அந்த சயனம் மேடுபள்ளமற்றதாய் மிருதுவா யிருக்கவேண்டும். சிறிது

உயரமான தலையணையின் மீது சரீரத்தின் முன்பாகத்தை அமர்த்திக்கொண்டு அவன் சாய்ந்து கொள்ளவேண்டும். இடுப்புக்கு ஸமீபத்தில் படுக்கையைச் சிறிது உயர்த்தி, ப்ருஷ்ட பாகம் சிறிது தாழ்ந்திருக்குமாறு செய்யவேண்டும். இடது பக்கமாக அவன் சற்று ஒருச்சாய்ந்து படுப்பதுடன் இடது காலை நீட்டிக்கொண்டும், வலது காலைச் சிறிது மடக்கிக்கொண்டுமிருக்கச் செய்யவும். அநுவாஸநவஸ்தியானால் தைலம் முதலியவற்றையும், நிரூஹவஸ்தியானால் கஷாய வகைகளையும் வஸ்தி யென்னும் துருத்தியில் ஊற்றி, நேத்திரத்தையும் இணைத்து, வலது கையில் வஸ்தியை வைத்துக்கொண்டு, பெருவிரலால் நேத்திரத்தின் முகத்தை நன்கு மூடிக்கொண்டு, பிணியாளியின் குதத்துவாரத்தில் தைலத்தைத் தடவி, மெல்லென இடது கை விரல்களின் ஸஹாயத்தினால் நேத்திரத்தை உட்செலுத்தவேண்டும். அந்த ஸமயத்தில் கை நடுக்கம் கூடாது. வஸ்தியிலுள்ள திரவபதார்த்தம் அனைத்தையும் மெள்ள மெள்ள ஒரே தடவையில் குடலுக்குள் செலுத்திவிடவேண்டும். பிறகு ஜாக்கிரதையாக நேத்திரத்தை வெளியில் இழுத்துக்கொண்டு இடது கையின் பெருவிரலால் குதத்துவாரத்தைச் சற்று அழுத்திக்கொள்ள வேண்டும். நேத்திரம் குதத்தினுள் நேராக உட்செலுத்தப்படாமல் குறுக்காகப் பாய்ந்து குதத்தின் சுவரில் முட்டிக்கொள்ளுமானால், அங்கு விரணத்தை யுண்டாக்குவது மல்லாமல், தைலம் அல்லது கஷாயம் முதலியவையும் குடலுக்குள் பிரவேசிக்காமல் வெளி வந்துவிடும்.

உட்செலுத்தப்படும் ஔஷதமானது அதிக குளிர்ச்சியாகவாவது அதிக சூடாகவாவது இல்லாமல் நடுத்தரமான சூடுள்ளதா யிருக்க வேண்டும். அதிக குளிர்ச்சியா யிருந்தால் குடல்களின் உட்புறத்தில் விறைப்பையும், அதிக சூடாயிருந்தால் எரிச்சலுடன் தாபத்தையும் உண்டுபண்ணும். உப்பு முதலியவை சேர்க்கப்படுவதா யிருந்தால் அவை மிதமா யிருப்பது நலம். இவ்விதம் கஷாயங்களைக் கொண்டோ ஸ்நேஹ வர்க்கங்களைக் கொண்டோ வஸ்தியைப் ப்ரயோகித்ததும், சிறிது நேரம் சும்மாயிருந்து, அப்பால் மெல்ல மெல்ல முஷ்டியினால் ப்ருஷ்ட பாகங்களைக் குத்த வேண்டும். இவ்விதம் செய்கையில் வெகு சீக்கிரத்தில் உட்செலுத்திய திரவபதார்த்தம் வெளி வந்துவிடுமானால், உடனே மற்றொரு தரம் முன்போலவே வஸ்தியைப் பிரயோகிக்க வேண்டும். ஆனால் உட்செலுத்திய திரவம் மூன்று யாமத்திற்குள் வெளிவராமற் போனால், அந்தந்த பதார்த்தங்களுக்குத் தகுந்தவாறு பற்பல கோளாறுகள் நேரிடக் கூடும். ஆகையால் மூன்று யாமங்களுக்கு அப்பால் தீக்ஷ்ணவீரியமுள்ள பதார்த்தங்களை வஸ்தியைக்கொண்டு மீண்டும் உட்செலுத்தியோ, விரேசநத்தை யுண்டுபண்ணும் பதார்த்தங்களால் செய்யப்பட்ட வர்த்தியை குதத்தில் சிறிது நேரம் உட்செலுத்திவைத்தோ சீக்கிரத்தில் வஸ்திமூலமாக குடலிற் செலுத்திய திரவியங்களையும் மலத்தையும் கழியச் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும். பிறகு அவனுடைய கால்களையும் இடுப்பையும் நன்றாகப் பிடித்தால் நோயாளிக்கு இதமாயிருப்பதுடன், குடலிலிருந்துள்ள மலம் முதலியதும் மெதுவாக வெளி வந்துவிடும். அவன் இதற்குப் பிறகு பேயா என்று சொல்லப்படும் சிறிது திரவமான கஞ்சிவகைகளை வேண்டியவளவு பானம் செய்துவிட்டு நித்திரை போகலாம்.

மூத்திர மார்க்கங்களை ஆச்ரயித்துண்டாகிற ரோகங்களிலும், ஸ்திரீகளுக்கு யோநி, கருப்பை முதலியவற்றி லுண்டாகிற நோய்களிலும் உத்தர வஸ்தியானது பிரயோகிக்கத் தகுந்ததாம். ஆனால் இரண்டு மூன்று தடவை ஆஸ்த்தாபநவஸ்தியினால் தேஹம் சுத்தமான பிறகே உத்தர வஸ்தியைச் செய்யலாம்.

இதற்கு உபயோகிக்கப்படும் வஸ்தியானது சற்று உருவத்திற் சிறிதாகவும் மிக மிருதுவாகவும் இருக்கவேண்டும். இதற்கும் நேத்திரம் என்கிற குழல் ஒன்று வேண்டும். ஆனால் இந்த நேத்திரம் நிரூஹவஸ்தி முதலியதில் உபயோகிக்கப்படுவதைப் பார்க்கிலும் மிக மெல்லிதாயிருக்கவேண்டும். (கருப்பையைச் சுத்தம் செய்வதற்கு மாத்திரம் முன்வஸ்தியின் நேத்திரத்தைப்போலவே யிருக்கலாம்.) மூத்திர மார்க்கத்தி லுபயோகிக்கப்படும் நேத்திரமானது, பிணியாளியின் கைவிரலால் பன்னிரண்டு அங்குலம் நீளமுள்ளதாகவும், உருண்டு கோபுச்சம் போல் அடி பெருத்து நுனி சிறுத்தும், வெண்கடுகு உட செல்லுவதற்குத்தகுந்த த்வாரமுள்ளதாகவும், முன்போல் பொன் முதலிய லோஹங்களாலோ எலும்பு முதலியவற்றாலோ ஆக்கப்பட்டதாகவும் இருக்கவேண்டும்.

பிறகு ஸ்நானஞ் செய்து, சிறிது ஆஹாரமுட்கொண்டு, முழங்காலளவு உயரமுள்ள மிருதுவான ஆஸநத்தின மீது நிமிர்ந்துட்கார்ந்துகொண்டபின்னர் ஸூக்ஷ்மமான சலாகையை [illegible] எண்ணெயில் நனைத்து மெதுவாக மூத்திரத்துவாரத்தினுள் செலுத்தி, மார்க்கம் அடைபடாம லிருக்கிறதா வென்றறிந்துகொண்டு, பிறகு கை நடுங்காதபடி நேத்திரத்தை அதன் முதற்கணுவரையில் மூத்திரமார்க்கத்தினுட் செலுத்தி, அநுவாஸந வஸ்தியைப் போலவே வஸ்தியி லடங்கிய தைலம் முதலியவற்றை அமுக்கி உள்ளே செல்லும்படி பிரயோகிக்கவேண்டும். உட் சென்ற திரவ்யம் சீக்கிரம் வெளி வரும்படி முயற்சி செய்யவேண்டும். ஸ்த்ரீகளுக்கு உத்தரவஸ்தி செய்யவேண்டுமானால் அதற்கு மாதவிடாயுண்டாகும் காலமே ஏற்றதாம். வெகு அபாயகரமான ரோகங்களில் அவசியமானால் ருதுகாலமல்லாத மற்ற காலங்களிலுங்கூட உத்தர வஸ்தியைப் பிரயோகிக்கலாம்.

எந்த விதமான வஸ்தியைச் செய்தபோதிலும் முதலில் அப்யங்கமும், விரேகமும், ஸ்வேதமென்கிற வேது பிடித்தலும் அவசியம் செய்யவேண்டியவையாம். முதலில் செய்யப்படும் வஸ்தி கர்மத்தினால் நற்குணம் ஏதும் காணப்படாவிட்டால், மூன்றாவது நாள் மறுபடியும் அவ்விதமே வஸ்தி கர்மத்தை நடத்தலாம். இவ்வாறு மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை அல்லது அடுத்தடுத்துச் செய்யப்படும் வஸ்தி விதியானது (1) கர்ம வஸ்தி, (2) கால வஸ்தி, (3) யோகவஸ்தி என்று மூன்று விதமாகப் பகுக்கப்பட்டுளது.

(1) கர்மவஸ்தி:—முதலில் ஒரு அநுவாஸந வஸ்தி செய்யவேண்டும்; பிறகு நிரூஹ வஸ்தி, அநுவாஸந வஸ்தி இவ்விரண்டையும் மாற்றி மாற்றி ஒவ்வொன்றையும் பன்னிரண்டு தடவை செய்யவேண்டும்; ஆக இவை இருபத்தைந்து வஸ்திகளாயின; இறுதியில் தொடர்ந்தாற்போல் அநுவாஸநவஸ்தியையே ஐந்து தடவை செய்யவேண்டும்; மொத்தம் முப்பது வஸ்திகள் ஆகின்றன. இம்முறைப்படி செய்யப்படும் வஸ்தி விதியானது 'கர்மவஸ்தி' என்று கூறப்படும்.

(2) காலவஸ்தி.—முதலில் அநுவாஸந வஸ்தி ஒன்று செய்துவிடவும்; பிறகு ஆறு நிரூஹவஸ்திகளும், ஒரு நிரூஹவஸ்திக்கும் மற்றொரு நிரூஹத்திக்கும் இடையில் ஒவ்வொரு அநுவாஸநவஸ்தி விதம் ஐந்து அநுவாஸநங்களும் செய்யவேண்டும்; கடைசியில் மூன்று ஸ்நேஹ வஸ்திகளும் செய்துவிடவேண்டும்; ஆக இக்கிரமப்படி பதினைந்து வஸ்திகளைச் செய்தால், இதற்குக் 'காலவஸ்தி' யென்று பெயரிடப்படுகிறது.

(3) யோகவஸ்தி:—முதலில் ஒரு ஸ்நேஹ வஸ்தியும், பிறகு நிரூஹவஸ்தி அநுவாஸந வஸ்திகளை மாற்றி மாற்றி ஒவ்வொன்று மூன்று தரமும், இறுதியில் ஒரு அநுவாஸந வஸ்தியும்

செய்யப்படுமானல், இக்கிரமப்படி அது 'யோக வஸ்தி' யென்று வழங்கப்படும்.

நிரூஹ வஸ்தியையாவது, அநுவாஸன வஸ்தியையாவது தனியாக ஒன்றையே பிரயோகிப்பது பிசகு. ஸ்நேஹ வஸ்தியையே செய்து வந்தால் வயிற்றிற் குமட்டலும், வாயில் எப்பொழுதும் ஜலம் அதிகமாய் ஊறுவதும், வாந்தியும், அக்னி மாந்த்யமும் அதிகமாய்விடும். நிரூஹ வஸ்தியையே உபயோகித்து வந்தால் வாயு ப்ரகோப மடைந்து, குடல் முதலான அவயவங்கள் மிகவும் வறண்டுபோய் வாதரோகங்கள் உண்டாகக் கூடும். ஆகையினால் மாற்றி மாற்றி இவற்றைப் பிரயோகித்து வருவது அவசியம். இவ்விதம் விசேஷ அநுபவமும் அறிவுமுள்ள வைத்தியர் வஸ்தியைத் தகுந்தவாறு பிரயோகித்துவந்தால் வாத பித்த கபங்கள் கோளாறடையாம லிருக்கவும், கோளாறடைந்தவைகளை தகுந்த நிலைமைக்குக் கொண்டுவந்து ஆரோக்கியத்தை நிலைநிறுத்தவும் கூடும். எட்டு வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு மேற்கூறியவாறு வஸ்தி கர்மம் செய்யலாமே யன்றி குழந்தைகளுக்கு அவ்விதம் செய்யக் கூடாது. குழந்தைகள், கிழவர், மிகவும் பலஹீனர்கள் முதலியவர்களுக்குத் தகுந்ததாய் மாத்திரா வஸ்தி என்று ஒரு முறையுண்டு. வாலிபர்கள் ஸாதாரணமாய், குறைந்தது எவ்வளவு எண்ணெயைப் பானம் பண்ணினல் இரண்டு யாமங்களுக்குள் அது ஜீர்ணமாகக் கூடுமோ, அந்த அளவில் ஸ்நேஹத்தைக் குழந்தைகளுக்கும், பலஹீனர்களுக்கும், கிழவர் முதலியவர்களுக்கும் வஸ்தி மூலமாய் பிரயோகிக்கலாம். இவ்விதம் பிரயோகிக்கப்படும் முறையே 'மாத்திரா வஸ்தி' என்று சொல்லப்படும்.

சாகைகள்,* கோஷ்டங்கள்,‡ மர்ம ஸ்தானங்கள்† முதலானவற்றை ஒருமிக்கவும் தனித்தனியாகவும் தாக்கக் கூடிய சக்தியானது வாதத்தைத் தவிர்த்து மற்றொரு தோஷத்திற்குக் கிடையாது; அவ்வித வாததோஷத்தை அதன் சுபாவ நிலைமைக்குக் கொண்டுவரவும், கபம் பித்தம் முதலியவற்றை சரியான நிலைமையில் இருக்கச் செய்யவும், சரீர வலிவை ஸ்திரப்படுத்தி தீர்க்காயுளை யுண்டுபண்ணவும் வஸ்தி யென்கிற சிகித்ஸா முறைக்குதான் விசேஷமான மஹிமை யிருக்கின்றது. ஆகவே பற்பல விதமா யேற்பட்டுள்ள மற்ற சிகித்ஸா முறைகளெல்லாம் ஒரு பங்காகவும், வஸ்தி விதி மாத்திரம் ஒரு பங்காகவும் கருதப்பட்டு வருகிறது. தற்செயலாய் திடீரென் றுண்டாகும் வியாதிகளையும், தாதுக்கள் விகாரமடைந்து காலக்ரமத்தி லுண்டாகும் நோய்களையும், ஸ்வஸ்த்தம் செய்வதற்கு [illegible]கிவிதி தான் ஏற்ற சிகித்ஸையாகும்.

பலவிதமான ஔஷதங்களை வியாதிகளுக்குத் தகுந்தவாறு சிறியதான சில வஸ்திகளின் மூலமாக வெளிப்புறத்திலிருந்து ச[illegible]மம் முதலியவற்றிலும் பிரயோகிப்பதுண்டு. அவ்வித வஸ்திக்கு முனையில் ஊசியை போன்ற நேத்திரம் அமைக்கப்பட்டிருக்கும். அதற்கு "ஸூசிகாபரணம்" எனப் பெயர். இதையே இப்பொழுது இஞ்ஜெக்ஷன் முறை (Injection) என மேனாட்டு வைத்தியர்கள் வழங்குகின்றனர். இந்த முறையை முற்காலங்களில் பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும், மற்றும் அபாயகரமான நிலைமையிலுள்ள நோயாளிகளுக்கும் பிரயோகித்து வந்தார்கள். ஆகவே எவ்வளவு நூதனமுறைகள் இன்னும் புதிதுபுதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட போதிலும், அவை ஆயுர்வேத வைத்திய சாஸ்திரத்தைக் கசடறக் கற்றவருக்குமட்டும் பண்டைக் காலத்திய முறைகளிலும் விசேஷமான நூதன முறைகளாகாதெனத் தோற்[illegible] ஆச்சரியமல்ல.

ஒவ்வொரு வியாதிக்கும் ஏற்றவாறு பிரத்யேகமாக வஸ்திகளைப் பிரயோகிக்கும் வகை முதலியவைகளைப் பற்றி இங்கு விவரித்துக் கூறுவதற்கில்லை. மற்ற விவரங்கள் இத்துடன் வெளியாகும் சார்ங்கதர ஸம்ஹிதை முதலியவற்றில் விசதமாகக் கிரமமாய் மொழி பெயர்க்கப்பட்டு வெளியிடப்படும்.

* இரத்தம், மாம்ஸம், மேதஸ் என்னும் கொழுப்பு, எலும்பு, மஜ்ஜை, சுக்ரம், சர்மம் இவைகளுக்கு சாகைகள் என்று பெயர்.

‡ குடல், இரைப்பை, இருதயம், ச்வாஸாசயம் முதலியவை கோஷ்டங்கள் எனப்படும்.

† சிறிய அபிகாதத்தாலும் பிராணுபாய முண்டாகக் கூடிய இருதயம் முதலிய அவயவங்கள் மர்மங்களாம்.

ATTAINING OLD AGE.

கிழத்தனம் அடைதல்.

சரீரத்தில் ஓஜஸ் என்கிற தாது ஒன்றுண்டு. அது எவ்வளவுக்கெவ்வளவு விருத்தியாய் நல்ல நிலைமையில் சரீரத்தில், அதிலும் விசேஷமாக இரத்தத்தில் வியாபித்திருக்கின்றதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு தேஹம் பலமுள்ளதாகவும், பார்ப்பதற்கு மனோஹரமாகவும், சீக்கிரத்தில் முதிர்ச்சி பெறுமனும், செழிப்புள்ளதாகவும் காணப்படும். ஓஜஸ் என்னும் தாதுவானது இரஸம் (limph), இரத்தம், மாம்ஸம், மேதஸ் (fat), அஸ்த்தி, மஜ்ஜா (bone marrow), சுக்ரம் என்கிற ஏழு தாதுக்களையும் போஷிப்பதற்கேற்ற அவற்றின் ஸாராம்சமான பொருளாகும். "குரு சீதம் ம்ருது ச்லக்ஷ்ணம் பஹுளம் மதுரம் ஸ்த்திரம்-ப்ரஸந்நம் பிச்சிலம் ஸ்நிக்த்தம் ஓஜோ தசகுணம் ததா"—என்றால் ஓஜஸ் என்பது சிறிது கனமாகவும், சீதவீர்யமுள்ளதாகவும், சீக்கிரத்தில் இடம் விட்டு இடம் சலித்து ஓடாததாகவும், மிருதுவாகவும், வழவழப்பாகவும், சரீரத்தில் விசேஷமாய் எங்கும் வியாபித்ததாகவும், மதுரமான சுவையுள்ளதாகவும், நன்றாகத் தெளிந்து ஒளி வீடுறுவக் கூடியதாகவும், பிசுபிசுப்புடன் நெய்க்கசிவு போன்ற பசையுள்ளதாகவும் இருக்கும் எனப் பொருள். ஆகையினால் இதையேதான் இக்காலத்திய சாஸ்திரஞ்ஞர் அல்ப்யூமின் (albumen) என்பதாகக் கருதுகின்றனர் என்போம். அல்ப்யூமினால் சரீரத்திற்கு எவ்வளவு குணங்களும், அது அழிவதால் எவ்வளவு துர்க்குணங்களும் உண்டாவதாகக் கூறப்படுகிறதோ, ஓஜஸினாலும், அவ்வளவு குணங்களும், அது அழிவதால் அவ்வளவு துர்க்குணங்களும் உண்டாவதாக ஆயுர்வேத நூல்கள் முறையிடுகின்றன.

மிதமிஞ்சி வேலை செய்வதாலும், க்ஷயரோகத்தினாலும், கோபத்தினாலும், மனத்துயரத்தினாலும், அதிகமாக புத்தியை சிரமப்படுத்துவதாலும், மதுபானத்தினாலும், சிற்றின்பங்களில் அதிகமாகப் பிரவிருத்திப்பதாலும், நித்திரையின்மையினாலும், விசேஷ தூமபானத்தினாலும், பசியுடன் வருந்துவதாலும், வியாயாமம் என்கிற தேஹப்பயிற்சியில்லாமையாலும் ஓஜஸ் என்கிற தாதுவானது கிரமமாய் அழிவதாக ஆயுர்வைத்திய சாஸ்திரம் கூறுகின்றது; இதனால் இள வயது வெகு சீக்கிரத்தில் முதிர்ச்சியடைந்து கிழத்தனக் குறிகளும் அகாலத்திலேயே உண்டாய் விடுகின்றன.

கிழத்தனமென்பது ஒவ்வொருவனுக்கும் வயது செல்லச்செல்ல இயற்கையில் உண்டாகக்கூடிய அவஸ்த்தாவிசேஷமாகக் கருதப்பட்டாலும், ஜனங்கள் ஆரோக்கிய மார்க்கங்களை ஊக்கத்துடன் பின்பற்றி நடந்து வந்தார்களானால் ஓஜஸ்ஸைக் காப்பாற்றவும், அதன் மூலமாய் பலத்தை விருத்தி செய்து கிழத்தனம் சீக்கிரத்தில் உண்டாகாமலிருக்கவும் வகை தேடிக்கொள்ளலாம். சரீர தாதுக்கள் முற்கூறிய காரணங்களால் நாளுக்கு நாள் மேன்மேலும் அழிந்து வருவதுதான் கிழத்தனம் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாகின்றது; விசேஷமாக ஓஜஸ் என்னும் தாதுவுக்கு இருப்பிடமான மூளையும், அதைச் சார்ந்த நரம்புமண்டலங்களும் (nervous system), ஹ்ருதயமும், அதைச் சார்ந்த இரத்தக்குழாய்களின் மண்டலமும் கிரமமாக பலங்குன்றி வருவதும், பற்கள் பழுதாய் விடுவதும், இரைப்பை வியாதி கொள்வதும், கல்லீரல், குடல், வ்ருக்கம் (kidneys) இவை கோளாறடைவதும் சரீரத்திற்கு வெகு சீக்கிரத்தில் இளைப்பையும் அழிவையும் உண்டாக்கி விடுகின்றன. அவயவங்கள் அல்லது தாதுக்களுக்கு (tissues) இவ்விதம் அகாலத்தில் சிதைவு உண்டாவதற்கு மித மிஞ்சிய மதுபானமும், நியமமில்லாமல் உண்பதும் மிக முக்கியமான காரணமெனவும் சொல்ல வேண்டும். இதையேதான் டாக்டர் ப்ரெடரிக் ராவிடெர் M.D. என்பவர் கூறியிருக்கிறார்:—

"Excesses in eating and drinking, alcoholism, smoking, sexual excesses, excesses of mental strain and worry, and the burden of sin, over-exertion of the mental and physical forces, with abuse of all life's forces,—these are the reasons why so few attain to old age even though they may have been born with the capacity to live three-score and ten years."

ஆரோக்கியமாய் வாழ்வதற்காக இது வரையில் அனுபவத்தினாலும், சாஸ்திரத்தினாலும் கண்டறிந்த ஆசாரமுறைகளின்படி நடந்து வருவோமானால், நாற்பது முதல் எழுபது வயது வரையிலும் அகால மரணத்திற்குக் காரணமான கிழத்தனம் நேரிடாமலிருக்கும்படி செய்து கொள்ளலாமென்று இக்காலத்திய

வைத்திய சாஸ்திர விற்பன்னரும் கூறுகின்றனர்.

வியாதிகள் உண்டான பிறகு அவற்றை ஸ்வஸ்தம் செய்வதற்காகப் பெரு முயற்சி யெடுத்துக்கொள்வதைவிட, வியாதிகள் உண்டாகாமலிருப்பதற்கே முன்னதாய் முயற்சி செய்வதால் பலவிதத்திலும் இலாபமேற்படுவதுடன், தேஹமும் எளிதில் கிழத்தனமுண்டாவதற்கு இடங்கொடுப்பதில்லை; ஆகவே ஒவ்வொருவராலும் வியாதிகளைத் தடுப்பதற்காகச் செய்யப்படும் எவ்வித முயற்சியும் இன்றியமையாததாகும். சரீரவன்மையையும், ஆரோக்கியத்தையும் காப்பாற்றுவதன் நிமித்தம் வியாதிகளைத் தடுப்பதற்கேற்ற முறைகளை அறிந்துகொள்வது முதற் கடமை; பிறகு அவ்விதமே அநுஷ்டித்து, சரீர வலிமையை விருத்தி பண்ணிக்கொண்டு கிழத்தனம் எளிதில் நேரிடவண்ணம் செய்துகொள்வது மனிதரின் இரண்டாவது கடமையாம். ஆனால் இதில் உண்டான கஷ்டமென்னவென்றால்—(1) ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கியமார்க்கங்கள் இன்னவையென்று அறிந்து கொள்வதற்கேற்ற படிப்பின்மை; (2) அவ்விதம் படித்தவருக்கு ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிப்பதற்கு அறிவுள்ள வைத்தியர்களும், ஆரோக்கிய சாஸ்திர விற்பன்னரும் (sanitarians) அரிதாயிருத்தல்; (3) அவ்வாறு எவரேனும் சிலர் போதித்த போதிலும், அவ்வழிகளை அனுஸரித்து நடப்பதற்கு ஸௌகரியம் அல்லது திரவியமின்மை என்பவையாம். இத்தேசம் படிப்பிலும், பணத்திலும் மிகப் பின் தங்கியதென்பது பலர் அறிந்த விஷயமே; இவ்விரண்டு துர்த்தசைகளும் நீங்குகிறவரையில், அகாலத்தில் சரீர தாதுக்களுக்கு சிதைவு தரும் முற்கூறிய காரணங்களை விலக்கிக்கொண்டு வாழ்வது கடினமே.

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்த்ரீயும், ஒவ்வொரு சிறுவனும் அல்லது சிறுமியும் தினந்தோறும் தர்மமாக அல்லது கடமையாக நடத்த வேண்டிய காரியங்கள் இவைகளென்று நமது தர்மசாஸ்திரங்களும், வைத்திய சாஸ்திரமும் மிகவும் எளிதான வழிகளைக்கொண்டு கற்பிக்கக் கூடியவைகளாயிருக்கின்றன; இவற்றுள் வைத்திய சாஸ்திரம், வைத்தியத்திற்கு வேண்டிய ஸகல முறைகளையும் ஆரோக்கிய வழிகளையும் கூறுவதால் இது வைத்தியர்களுக்கன்றி மற்றவருக்கு அவ்வளவு எளிதாயிராது; தர்மசாஸ்திரங்களால் போதிக்கப்படுகிற விஷயங்களில் ஆரோக்கிய முறைகளே பெரும்பாலும் அடங்கியிருக்கின்றன. அவை அனைவராலும் எளிதில் கற்றறியக்கூடியவை. ஆனால் ஒவ்வொருவரும் தமது ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான தர்மங்கள் எவையோ அவற்றிற்கு மாறான வழியிலேயே வெகு எளிதில் அடிவைக்க முயல்கின்றனர்; தமது புலன்கள் எவ்வெவ்வழிகளில் தம்மை இழுக்கின்றனவோ, அவ்வழிகளிலெல்லாம்—அவ்வழிகள் ருஜுவானவையா, தீங்களிப்பவையா எனப் பகுத்தறியவும் மனம் வராமலே—தாராளமாக மனதையும் சரீரத்தையும் செல்லும்படி விட்டுவிடுகின்றனர்; எதற்காக? தமது ஆரோக்கியத்தையும் ஆயுளையும் அழித்துக்கொள்வதற்கே! இதன் மூலமாய் மனோ பாவம் மிகவும் குறுகிவிடும்; மேலும் சரீர ஸம்பந்தமான பற்பல வியாதிகள் உற்பத்தியாய், அவற்றால் சரீரமும் அதிலும் விசேஷமாய் மனதும கோளாறடைந்துவிடும்; இதனால்தான் தேசமெங்கும் ஜனங்கள் வியாதிகளால் நிரம்பியிருக்கின்றனர், ஆகவே மனக்குழப்பங்களுக்கும் மற்றும் பல துன்பங்களுக்கும் பாத்திரமாவதுடன் சிறுவயதிலேயே கிழத்தனத்தையும் அடைந்து சீக்கிரம் மரிக்கின்றனர். எந்தக் குடும்பத்திலாவது ஒவ்வொரு நபரும் சிறிதும் பிணியின்றி ஆரோக்கியமாக ஸுகம் அனுபவிப்பதை எவ்விடத்திலாவது எவரேனும் கண்டதுண்டா? "நன்கு ஆராய்ச்சி செய்துபார்த்தால், நாற்பது அல்லது அதற்கும் சிறிது மேற்பட்ட வயது வரையிலுமுள்ள ஒவ்வொரு புருஷனுடைய அல்லது ஸ்த்ரீயினுடைய உடலிலுள்ள தாதுக்கள் பற்பல ஆரோக்கியக் குறைவுகளுக்கு உட்பட்டே சிதைவுண்டு கிழத்தனம் அடைந்ததாகத் தெரியவருகிறதேயன்றி, இயற்கையாக அந்நிலைமையுண்டானதாக அறியப்படவில்லை" என்று ஹெரால்ட் ஆப் ஹெல்த் (Herald of Health) என்கிற வைத்தியப் பத்திரிகை கூறுகின்றது. சிலர் "நான் எதையும் உண்பேன், எதையும் ஜீர்ணம் பண்ணிக்கொள்வேன், எவ்வித காரியத்தையும் செய்து விடுவேன், எனக்குத் தீங்கு செய்யக்கூடியது ஒன்றுமில்லை, நான் பீமஸேனன்" என்று சொல்லிக்கொண்டு பெருமை பாராட்டியதை நாம் கண்டிருக்கிறோம்; அவர்கள் அவ்விதம் கண் மூடித்தனத்

...னால் விஷய முணராமல் தோன்றியவாறெல்லாம் உணவுகளை யுண்டு, பானங்களைப் பருகி, ஓடியாடித் திரிந்து, வெகு சீக்கிரத்தில் ஆரோக்கியக்குறைவால் ஒன்றுக்கும் உதவாத நிலைமைக்கு வந்ததையும் இதே கண்களால் பார்த்திருக்கின்றோம்; அறிவுள்ளவனானால் தனக்குள்ள ஆரோக்கிய நிலைமையின் அருமை இத்தகையதென்று உணர்ந்து, மனப் போன போக்கெல்லாம் போகாமல் நீடித்த காலம் ஸுகமா யிருப்பதற்கு ஆவல் கொள்வான். நமது தேசத்தில் ஜனங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வகையில்லாமல், எவ்வளவு மனக்கவலையையும், துயரத்தையும், பிராய காலத்திற்கேற்ப அகால மரணத்தையும் அடைந்து வருகின்றனர்! பிரகாசமான வழியிற் செல்ல விருப்பமின்றி, இருளடைந்த மார்க்கங்களிற் புகுந்து வீணில் தட்டுத் தடுமாறி விழுவானேன்! இத் துன்பங்களுக்கு ஆளாவானேன்!

DRUGS AND MEDICINES.

ஔஷதச் சரக்குகளும் ஔஷதங்களும்.

கரிய போளம்

ஔஷதத்திற்காக உபயோகிக்கப்படும் கரியபோளம் புதிதாகவும், சுத்தமாகவும், காரமான வாஸனையுடையதாகவும் இருக்கவேண்டும்; உடைத்தால் உட்புறம் நிர்மலமாய் காணப்படவேண்டும்.

ஸ்திரீகளுக்கு முறை தவறாக ருதுகம் வெளிவந்தாலும், ருதுகம் நின்றிருந்தாலும் இச்சரக்கு மிகவும் உபயோகமானது. ஆனால் கர்ப்பிணிகளுக்கும், ருதுகம் நன்றாய் வெளிப்படுகிற ஸ்திரீகளுக்கும் இவ்வௌஷதச் சரக்கு உபயோகிக்கக் கூடியதல்ல. இதை உபயோகிக்கும் விதம் என்னவென்றால்:—கரியபோளமும் மிளகும் வகைக்கு 20 நெல்லெடை, வெண்காரம் 30 நெல்லெடை, இம்மூன்றையும் தனித்தனியாக நன்றாய்ப் பொடித்து, சிறிது தேன் ஊற்றி பக்குவமாய் அரைத்து, பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து ஒரே அளவாய் 18-மாத்திரைகள் உருட்டி குப்பியில் வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வேளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரை விதம் காலை, பகல், மாலை மூன்று வேளைகளிலும் கொடுக்கலாம். இம்மாத்திரைக்கு "போளவடி" என்று பெயர். மற்றொருவிதத்திலும் போளவடியைச் செய்யலாம்; அதாவது:—கரியபோளம், காயம் வகைக்கு 60 நெல்லெடை யெடுத்து இரண்டையும் தேன் விட்டு ஒன்றாய் இடித்து 24-மாத்திரைகளாகச் செய்து, காலையிலும் மாலையிலும் வேளைக்கு ஒரு மாத்திரைவிதம் சாப்பிடலாம். மேற்கூறிய இரண்டு மாத்திரைகளும் ருதுசூலையினாலும், மாதவிடாய் சரியாகப் போகாததாலும் கஷ்டப்படுகிற ஸ்திரீகளுக்கு மிகவும் உபயோகமாயிருக்கும். மாதவிடாயும், மூலவியாதியில் இரத்தப் போக்கும் திடீரென்று நின்று போவதால் சிலருக்கு உண்டாகும் ஒருவித தலைநோவுக்கும் இது சிறந்த ஔஷதம். ஸ்திரீகளுக்கு மலபந்தத்தைப் போக்கி ருதுகதோஷங்களை நிவிர்த்தி செய்வதற்கு தான் இவ்வௌஷதம் மிகவும் உபயோகமானது. ஆனால் கரியபோளம் மூலவியாதியை அதிகப்படுத்தும் இயல்புடையதாகையால் அப்பிணியாளிகளுக்கு மாத்திரம் இவ்வௌஷதம் உபயோகிக்கத் தகுந்ததல்ல.

பப்பாளிப்பால்.

இந்தப் பால் வயிற்றிலுண்டாகும் கிருமிகளைப் போக்குவதற்கு உபயோகமானது. மேனாட்டு வைத்தியர்களும் இப்பொழுது இவ்விஷயத்தில் இச்சரக்கை விசேஷமாகக் கொண்டாடுகின்றனர். பப்பாளிக் காயைக் குத்தி அதிலிருந்து வடியும் பாலைச் சேர்த்தெடுக்கவேண்டும். பிராயமானவர்களுக்கு ½ அவுன்ஸ் பாலை அதற்கு ஸமயெடையான தேனில் கலந்து, இவற்றுடன் 2-அவுன்ஸ் கொதிக்கிற ஜலத்தைவிட்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கி, ஆறியவுடனே குடித்துவிடவும். பிறகு இரண்டுமணி ஸாவகாசம் கழித்து ஒரு அவுன்ஸ் ஆமணக்கெண்ணெயை ½ அவுன்ஸ் எலுமிச்சஞ்சாற்றுடன் கலந்து குடிக்க வேண்டும். இவ்விதமே அடுத்து இரண்டு நாள் செய்யவேண்டியது. 3-முதல் 7-வயது வரையிலுமுள்ள குழந்தைகளுக்கு மேற்படி அளவில் பாதி கொடுத்தால் போதுமானது. 3-வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு முற்கூறிய அளவில் மூன்றில் ஒரு பங்காவது, ஒரு தேக்கரண்டியளவாவது கொடுக்கலாம். இவ்விதம் செய்வதால் வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் செத்துப்போய் நன்றாக வெளிவந்துவிடும். இந்தப் பாலைக் கொடுத்ததும் சிறிது நேரத்தில் வயிற்றுவலி சிலருக்குக் காணக்கூடும்; அவ்விதம் கண்டால் சர்க்கரையும் தண்ணீரும், அல்லது சர்க்கரையும் பாலும் கலந்து வேண்டியவளவு குடிக்கச் செய்தால் வயிற்றுநோய் தீரும். சுகமாய் பேதியுமாகும்.

குடூச்யாதி க்வாதம்.

(குடூசி—சீந்திற் கொடி; க்வாதம்—கஷாயம்.)

சீந்திற்கொடி, அதிவிடயம், கொத்தமல்லி விதை, சுக்கு, பில்வ வேர்ப்பட்டை, கோரைக் கிழங்கு, வெட்டிவேர், வட்டத்திருப்பி, நிலவேப்பு, வெட்பாலை, செஞ்சந்தனம், தாமரைக் கிழங்கு இவற்றில் ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு பலம் எடுத்து இடித்து 1-படி ஜலத்தில் போட்டுக் காய்ச்சி, ⅛ அம்சமாக வற்றவைத்து உட்கொள்ளலாம். கஷாயத்தை ஆற்றி சிறிது குளிர்ந்த பிறகு உபயோகிக்க வேண்டும்.

தினத்திற்கு இச்சூரணத்தை மூன்றுவேளை உபயோகித்தால் அதிஸாரத்துடன் கூடிய ஜ்வரம் குணமாகும். தாஹம் குறைந்து விடும்; ஹ்ருதயம்படபடத்து அடித்துக் கொள்வதாலுண்டாகும் துர்பலமும் நிவ்ருத்தியாகும். (ஆயுர்வேத விஜ்ஞானம்.)

பித்த விஷஜ்வரத்திற்கு உப்பு.

மேல் ஆப்பிரிக்காவின் வைத்திய இலாகாவைச் (The West African Medical Staff) சேர்ந்த டாக்டர் W. J. S. மெக்பீ என்பவர் பித்தவிஷஜ்வரத்தைப் (Yellow-fever) பற்றி பரிசோதனை செய்து வந்ததில், ஸமீபத்தில் ஸாதாரண சமையலுப்பைக்கொண்டு இவ்விஷஜ்வரத்தைத் தடுக்கலாமென்றும், ஒரு ஸமயம் இதைக் கொண்டே சிகித்ஸைகூட செய்யலாமென்றும் கண்டறிந்தார். பித்த விஷஜ்வரத்தின் தத்துவமறிந்தவர் அனைவரும் ஸ்டெகோமியா-பாஸியேடா (Stegomyia-fasciata) என்கிற நுண்ணுயிர்களாலேயே இவ்வியாதி-எங்கும் பரவுகிறதென்றும் அறிவர். 100-பங்கு ஜலத்தில் 5 பங்கு உப்பைக்கரைத்தால், இந்நுண்ணுயிர்கள் அதில் ஜீவிப்பதில்லையாம். ஆனால் அவ்வளவு உப்புள்ள ஜலம் குடிப்பதற்கும் உபயோகமாகாதென்று சொல்லலாம். ஆகிலும் ஜலத்திலுள்ள இக்கிருமிகளை அழிப்பதற்காகக் கிரொஸினையிலை உபயோகிப்பதைவிட, உப்பை யுபயோகித்தால் செலவு குறைவாயிருப்பதுடன், ஜலம் முற்றிலும் உபயோகமாகாமற் போவதில்லை. தினந்தோறும் சிறிது அதிக அளவாக இவ்வுப்பையுட்கொண்டு வருபவருக்கு இவ்வியாதி யுண்டாகாமலிருக்கும் என்றும் கூறப்படுகிறது.

NOTES AND ITEMS OF INTEREST.

பலவகைக் குறிப்புகள்.

காற்றோட்டமற்ற அறையும் ஜலதோஷமும்:— சுத்தமான காற்றோட்டமில்லாத அறையைப்போல் ஜலதோஷத்தை எளிதில் உண்டுபண்ணக் கூடியது வேறொன்றுமில்லை. கோடைகாலத்திலும் மாரிகாலத்திலும் ஜன்னல்களை நன்றாகத் திறந்து வைக்கவேண்டும்; குளிர்காலத்தில் கூடியமட்டிலும் வாஸம்செய்யும் அறை வெப்பமாயிருக்கவேண்டும். ஆனால் சுத்தமான புதிய காற்று எப்பொழுதும் அறைக்குள் உலாவிவரும்படியாய் பார்க்கவேண்டும். கதவுகளை மூடியிருந்தால், பிராணிகளிடமிருந்து, வெளிவரும் அசுத்தமான மூச்சுக்காற்றும் அந்த அறையில் தவிந்துக்கொண்டு, அதே அசுத்தவாயு மீண்டும் நமது ச்வாஸாசயத்தில் பிரவேசித்து இரத்தத்தை விஷத்தன்மையதாகச் செய்கிறது. குரல்வளையில் சைத்யம் அதிகரிப்பதற்கும், ச்வாஸகாஸம் (Asthma) உண்டாவதற்கும் வஸிக்கும் அறையில் நல்ல காற்றோட்டமின்மையே காரணமென்று ஒரு வைத்தியவித்வான் எழுதுகிறார். ச்வாஸகாஸரோகிகள் வஸிக்கும் அறைக்கு நல்ல காற்றோட்டம் அவசியமானது. ச்வாஸகாஸம், அபிந்யாஸ ஜ்வரம் (Pneumonia) இவற்றிற்குக் காரணமான ஸூக்ஷ்ம க்ருமிகள் வெகு சுத்தமானவாயுவை அதிகமாய் ச்வஸிப்பதால் அழிந்துவிடும்.

ஸினிமெடோக்ராப் பார்ப்பதாலுண்டாகும் தீங்குகள்:— அசைந்து ஸஞ்சரிக்கும் சித்திரப்படங்களை மின்சார வெளிச்சத்தில் பார்த்துவரும்போது கிரமமாக நாம் எவ்வித கஷ்டம் அனுபவிக்கவேண்டியிருக்கிறதென்று ஒரு தினத்திலேயே ஒருவாறு அறியலாம். அதிலும் பொழுதுபோக்குக்காக அதே காரியமாய் தினந்தோறும் அல்லது அடிக்கடியும் அவ்வேடிக்கையைப் பார்த்து வருபவர் தமது நேத்திரங்களை வெகு கஷ்டப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது; மூளையில் அப்பொழுது இயற்கைக்கு விரோதமான சலனமும் வேறு விகாரமும் உண்டாகிறது; அதை அடிக்கடிப் பார்ப்பவருக்குத் தலைவலியும், சிலருக்குத் தலைச்சுற்றலும் உண்டாவதுண்டு. ஆகவே அவ்விதம் கண்கள் கூச்சங்கொண்டு கஷ்ட மனுபவித்தவாறு அசையும் படங்களைப் பார்ப்பது பிசகென்று டாக்டர் ஜி. எம். கௌல்ட் என்பவர் கூறுகிறார்.

இரைப்பையிற் நாளும் விரணத்திற்கு சிகித்ஸை:— இரைப்பையில் ஒருவிதமான அம்லரஸமுள்ள திரவபதார்த்தம் எப்பொழுதுமுற்பத்தியாவதுண்டு. அவ்வவயவத்தில் ஏதேனும் காரணத்தால் விரணம் ஏற்பட்டிருந்தால், அப்பொழுது அவ்வித அம்லபதார்த்தம் சுரந்து அதனால் எரிதல் அதிகரிக்கும். அப்படி யுண்டாகாமலிருப்பதற்காக முட்டையின் வெள்ளைக்கரு கலந்த உணவுகளைக் கொடுத்துவரவேண்டும்; அதனால் அம்லரஸமுள்ள திரவம் உற்பத்தியாவது தடைபடுவது மல்லாமல், ஏற்கனவேயுள்ள எரிதலும் சாந்தமாகும். வயிற்றின்மேல் பனிக்கட்டியையும் வைத்திருக்கலாம். அப்பொழுது பிணியாளி படுக்கையின் பேரில் அசையாமல் படுத்திருக்கவேண்டும். பிறகு பிஸ்மத் பஸ்மம் அல்லது உப்புகளை வேண்டுமானால் ஔஷதமாகக் கொடுக்கலாம். (ப்ராக்டிகல் மெடிஸின்—Practical Medicine)

சீமைநரி வெங்காயம்:— வெகு நாட்பட்ட மார்ச்சளியினாலுண்டான காஸரோகத்துடன் வருந்தும் வயது முதிர்ந்த ஜனங்கள் சீமைநரிவெங்காயத்தை உபயோகிப்பதால் வெகு சீக்கிரத்தில் நற்பயன் பெறலாம். (ஹாஸ்பிடல் அஸிஸ்டெண்டு—(The Hospital Assistant.)

முகப்பருவுகளுக்கு வெகு ஸுலபமான சிகித்ஸை:— வயிற்றில மந்தமான பதார்த்தங்கள் சேரக்கூடாது. உண்ணப்படும் உணவுகளெல்லாம் சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும்படி செய்துகொண்டால், முகத்திலுண்டாகும் எல்லாப் பருக்களுமே குணமாய் விடலாம். (ஹாஸ்பிடல் அஸிஸ்டெண்டு—Hospital-Assistant)